P.V. MARCHESSEAU
BIOLOGISTE

Premiers troubles Premiers secours

Comment agir, être utile et ne pas nuire

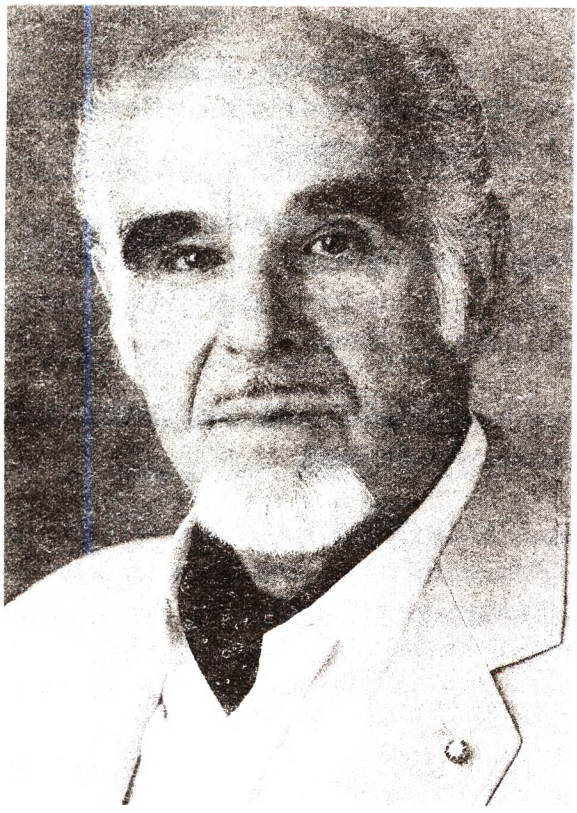
LIVRET N° 45

(Tome 1 = A à H)

Edité par l'auteur
Collection : "Petits Précis de l'Humanisme Biologique"

P.V. MARCHESSEAU, biologiste

Père de la **NATUROPATHIE ORTHODOXE**
(hygiène vitale)
et de
L'HUMANISME BIOLOGIQUE



Fondateur de l'**ÉCOLE MARCHESSEAU**
Plus d'un demi-siècle de vulgarisation et d'enseignement.

Ni **médecin**, ni **guérisseur**, le **NATUROPATHE**
est avant tout un **HYGIÉNISTE.**

ECOLE MARCHESSEAU
de
NATUROPATHIE ORTHODOXE

Fondateur de la Naturopathie en**1935,** le Biologiste **P.V. MARCHESSEAU** vous livre son enseignement inédit et intégral, dans son concept originel.

Par une **triple démarche** philosophique, scientifique et technique, **l'école MARCHESSEAU** enseigne le retour à la vraie santé par **l'hygiène physiologique profonde.**

En tant que **culture universelle,** ces études sont conçues pour une **formation individuelle**, qui peut cependant devenir **professionnelle** en participant activement aux **cours pratiques** indispensables à tout enseignement par correspondance.

Ni médecin, ni guérisseur, l'Hygiéniste Naturopathe est avant tout un éducateur de santé.

L'école MARCHESSEAU à la source de ce principe, vous apporte en 4 ans d'études théoriques et pratiques, la connaissance de l'être humain dans sa quadruple constitution.

A SAVOIR:

1ère Année : Etude du corps **MINERAL.**
2ème Année : Etude du corps **VITAL.**
3ème Année : Etude du corps **MENTAL.**
4ème Année : Etude du corps **SPIRITUEL.**

TOUTE UNE HYGIENE DE VIE DONT VOUS POUVEZ ETRE L'ANIMATEUR.

En créant soit un **INSTITUT D'HYGIENE VITALE** ou **CENTRE DE REMISE EN FORME** (diététique, balnéation, psychologie, drainage,etc...), soit des **CENTRES SPECIALISES de YOGA, RELAXATION, BIO-ESTHETIQUE, CULTURE PHYSIQUE,** etc ...

« **Mieux vaut prévenir que guérir ;** mais quand il **faut aider à la guérison,** il convient de le faire **sans nuire.**

Pour cela, il est sage de **suivre les processus curatifs, mis en œuvre par l'organisme lui-même.** Et les interventions de ce genre sont possibles **dans 80 % des cas. »**

P.M.

PREMIERS TROUBLES
PREMIERS SECOURS

par le biologiste **P.V. MARCHESSEAU**

Tome I (de A à H)

« L'erreur est de s'obstiner, hors du bon sens, **en se bornant aux soins naturels lorsque les grandes défaillances vitales et les lésions irréversibles mettent les jours du patient en danger.** Cette situation se rencontre dans 20 % des cas, nettement définis.

La sagesse veut qu'on fasse appel, dans ces cas-là, aux ressources de **l'allopathie. »**

P.M.

« Ce livre a été écrit, avant tout, pour rendre service aux naturistes ; mais il ne doit jamais faire oublier **les règles de l'hygiène vitale, qui sont prioritaires ,** ni les secours de l'**allopathie** dans les grandes urgences. »

P.M.

✶ INTRODUCTION ✶

● Contrairement à nos habitudes, nous vous présentons — ici — un **petit dictionnaire, genre médical,** où les maladies symptomatiques sont classées par ordre alphabétique, avec, en regard pour chacune d'elles, **les soins naturels** les mieux indiqués dans l'immédiat.

Nous prions, nos lecteurs, de bien comprendre nos intentions.

Tout d'abord, nous avons écrit ce livre à la demande de nombreux membres de notre mouvement ; et tous savent **le peu d'intérêt que nous portons aux soins locaux au profit des réformes vitales de fond** (intéressant tout l'organisme).

● Deuxièmement, ce livre ne renferme **aucun secret de guérison.** Le prétendre serait un mensonge. Il n'est qu'un **bon moyen de secours** pour aider lors d'une alerte organique, afin d'éviter que la situation ne s'aggrave par des maladresses thérapeutiques ou des négligences.

● Si, par malchance, après quelques jours **des soins naturels,** votre patient ne va pas mieux, il ne faut pas avoir honte d'aller consulter un bon **conseiller en hygiène vitale** (hygiéniste-naturopathe) ; et s'il arrive que **l'urgence médicale classique** s'impose y avoir recours, sans aucune honte.

Quand le **feu** menace de détériorer toute la maison, l'eau des pompiers est un moindre mal.

C'est le conseil que nous vous donnons.

● Dans les cas extrêmes, vous pourrez, toujours, après le cap des difficultés, ou des résistances, surmonté, conseiller l'application de **nos règles de vie** pour éviter toute récidive, ou l'apparition d'autres maladies, toujours possibles, sans réforme du comportement. Mais nous sommes sûrs que, dans la plupart des cas, vous saurez vous tirer d'embarras et aider l'organisme à retrouver son équilibre, **d'autant que vous ne négligerez pas la mise en place d'une cure de désintoxication,** suivant nos principes ; laquelle « cure » renforce à coup sûr les heureux effets de vos interventions locales **de premiers secours.**

Donc, bonne chance, et soyez logique avec **vous-même** et consciencieux à l'égard des **autres.**

P.M.

« La nature organique est le plus admirable des médecins. Elle guérit les trois quarts des maladies, et **elle ne dit jamais du mal de ses confrères.** »

Galien

● **ACROMEGALIE (Maladie des grosses extrémités : visage, mâchoire, mains et pieds qui prennent des proportions énormes).**

Il y a, également, hypertrophie des **viscères** : cœur, foie, veines, colon, etc. La **peau également** est très épaisse. Certains géants sont des « acromégaliens ».

Cette maladie est due à un **adénome de l'hypophyse,** et s'accompagne le plus souvent de **diabète, d'impuissance sexuelle,** de **troubles oculaires** et de compression intracrâniennes pouvant entraîner la **mort.** Le traitement médical classique est à base **d'hormones** et de **rayons X** (qui provoquent souvent des troubles secondaires).

N.B. — Les soins naturels d'urgence reposent sur des **bains supercaloriques** (39°) pendant 5 minutes, matin et soir, suivis d'ablutions froides ultra-rapides sur tout le corps ; et l'administration par la bouche **d'essence térébenthine** (huile de Harlem) — à raison de 4 gélules par jour (1 semaine sur deux). Mais cette maladie ne relève pas essentiellement de nos méthodes.

● **ADDISON (maladie bronzée d'Addison).** — Elle résulte d'une insuffisance des capsules surrénales, devenue chronique, avec **lésions internes** (petites calcifications au niveau des glandes), et pigmentation brunâtre ou verdâtre de la peau. La cause plus lointaine semble être une **tuberculose** des capsules surrénales.

Le sujet est vite **fatigué,** fait de l'**hypotension,** de l'insuffisance sexuelle, et présente des **troubles digestifs** (accompagnés de douleurs abdominales). Le taux du **sucre** dans le sang est en baisse, ainsi que celui du **sodium,** du **chlore,** et du **cholestérol** (utile). Par contre, le taux du **potassium** est excédentaire, comme celui de **l'azote.**

N.B. — La **cortisone,** et dans certains états très graves la **désoxycorticostérone,** restent les médicaments classiques. Cependant, les « addisoniens » demeurent des sujets fragiles, sensibles à toutes les aggravations par infection ou intoxication.

L'hygiène naturelle contribue beaucoup à prolonger la vie de ces malades.

Ils sont à base de **bains supercaloriques** (à 39°) pendant 10 minutes (1 fois par jour), suivis d'ablutions **tièdes ;** d'onction sur tout le corps **d'essence de géranium** (si besoin coupée d'huile

d'amande douce) ; de **douches rectales** bi-quotidiennes ; de vie au **grand air ; d'exercices** sans fatigue ; et de monodiète **aux légumes verts crus** (1 jour sur trois). Prendre 1 c. à café de sel marin liquide à chaque repas.

Cependant, cette maladie, comme la précédente, ne relève pas, essentiellement, de nos méthodes.

● **AGRANULOCYTOSE (chute du taux des globules blancs granuleux, ou « granulocytes » dans le sang, qui de 8 000 par mm³ peuvent descendre à 1 000)**

Cette maladie semble avoir pour cause efficiente une intoxication lente par **des médicaments : arseniates, sels d'or, amidopyrine** (produits anti-grippe), **sulfamides** et **antibiotiques** ; ou par **des produits d'usage courant** (teintures pour cheveux, solvants au benzol, etc.), dont on use et abuse depuis longtemps.

La moëlle peut fonctionner plus ou moins bien ; mais elle est toujours défaillante. Le traitement officiel est basé sur les **transfusions** (qui permettent au patient d'utiliser les globules blancs du donneur) et sur les **antibiotiques** (qui évitent les infections). Dans les formes où la fonction de la moelle a été complètement **détruite, la mort est inévitable.**

N.B. — En soins naturels, on conseille **les grands bains tièdes** (38°) pendant **1 heure** (2 fois par jour) ; le **régime hypotoxique** (fruits et légumes crus, et fromage blanc frais) ; les **onctions** sur tout le corps **d'essence de marjolaine** (chaque jour) ; une pointe de couteau de poudre d'**aloès au repas du soir ;** et 1 comprimé **d'hyposulfite de magnésium** (EMGE Lumière), chaque matin, au réveil. Les bains d'**ozone** sont indiqués.

Cette maladie, comme les précédentes, ne relève pas essentiellement de nos méthodes.

● **ALCOOLISME (aigu et chronique).** — **L'ivresse** en est la forme aiguë (le sujet est gai, gesticule, titube, parle d'abondance, ne tient plus sur ses jambes, et s'endort). Au réveil, fatigue, maux de tête, soif intense. L'ivresse, cependant, peut provoquer un **callapsus cardiaque** (mort).

Certains sujets font des crises d'épilepsie ou des convulsions, ont des hallucinations dangereuses, ou manifestent de l'agressivité.

La simple habitude de boire de **l'alcool** ou des boissons alcoolisées (vin, bière) conduit à **l'alcoolisme chronique.** Sans jamais atteindre **le seuil de l'ivresse,** certains sujets deviennent insensiblement des alcooliques.

Cela se remarque, d'abord, aux **tremblements,** aux **crampes,** à l'**amaigrissement,** à l'**impuissance sexuelle,** accompagnés de troubles de l'**intelligence** et du **caractère** (colères violentes, jalousie, confusion mentale, amnésie, etc...).

La crise aiguë est le **délirium tremens** (visions terrifiantes) qui nécessite l'hospitalisation. La **démence** alcoolique et la **mort** peuvent survenir.

La **désintoxication,** sur le mode officiel, comporte trois temps : **le sevrage** (avec suppression de tout alcool, mais alcool par voies intraveineuses, extraits hépatiques, vitamines, strychnine et tranquillisants); **la cure de dégoût** (administration d'**apomorphine** ou de **disulfirame,** déterminant des vomissements violents après absorption d'un simple verre de vin); et la **psychothérapie** (où le praticien explique au patient les risques de déchéance individuelle et sociale de l'alcoolisme.

Le décès, en France, par alcoolisme chronique a doublé de 1955 à 1965, et a triplé de 1965 à 1975.

N.B. — Face à l'**ivresse,** quelle conduite avoir ? Faire coucher le malade, dans une chambre fraîche et aérée; éviter le bruit et les cris; mettre des compresses froides sur le **front,** la **nuque** et le **cœur;** faire une **saignée** de 200 à 300 g de sang (couper le **lobe** des oreilles avec une lame de rasoir); faire boire une infusion chaude de **menthe poivrée,** avec quelques gouttes **d'essence de sassafra,** ou un **lait chaud.**

Contre **l'alcoolisme chronique,** faire « flamber » le vin d'usage courant, et donner des habitudes de sobriété (tisanes variées de plantes en boisson). Rendre le goût de l'**exercice** et réformer l'**alimentation suivant nos principes** (le tabac, la viande et l'habitude de saler poussent à l'**alcool**).

Le **pollen** et la **laitance de poisson** sont de précieux nutriments pour aider au traitement. La **sudation** contribue, encore, à améliorer les patients (cure en caisse). Le **jeûne** (1 jour par semaine) est, également, une **arme efficace;** avec — sur le plan mental — le choix d'une **distraction culturelle.**

Les **touches nasales** (sympathicothérapie) aident à la guérison.

En état de crise (delirium tremens), le patient ne relève pas de nos méthodes.

● **ALLERGIE.** — **Maladie produite selon la thèse officielle par une sensibilisation à une substance donnée (allergène).** Le conflit entre **l'allergène** et **l'anti-corps** produit la crise : asthme, rhume des foins, eczéma, urticaire, migraines, etc...

N.B. — Lire à ce sujet notre petit livret : « les **allergies** ». Pour nous, ce sont des **troubles d'alarme** (et non des maladies en soi). Les soins des allergies relèvent **essentiellement** de nos méthodes. **Personne n'est mieux qualifié que l'hygiéniste,** pour traiter les troubles allergiques qui doivent disparaître en moins de 3 mois et cela **définitivement.**

● **AMYGDALITE.** — **(Inflammation des amygdales, masse de tissu lymphoïde, située au fond de la gorge, et fonctionnant comme des glandes anti-microbiennes).**

L'amygdalite serait, pour les officiels, d'origine microbienne.

Le « streptocoque » serait le principal responsable.
Les naturopathes ont une autre explication.

Le sujet, en crise, fait de la **fièvre**, se plaint de maux de tête, a des nausées et des vomissements. Les amygdales sont, toujours, gonflées ou **enflammées**, et de coloration rouge intense; elles laissent suinter parfois un **liquide purulent**. Il peut se produire des complications locales (abcès); et l'infection microbienne risque d'avoir un retentissement sur les **articulations**, les **reins** ou le **cœur** (rhumatismes dits infectieux).

Lors de la phase chronique, les amygdalites se manifestent sous l'aspect **caséeux** : ce sont les amygdalites « cryptiques » (ou caséeuses). On note, à la surface des tissus, de petites excavations (cryptes) qui contiennent des **secrétions jaunâtres nauséabondes** (grains de riz).

D'autres complications sont possibles, mais **rares** : le **cancer amygdalien** (glandes très dures), l'**angine de Vincent** (très douloureuse) et la **diphtérie**.

N.B. (1). — **L'amygdalectomie** (ablation chirurgicale des amygdales) **ne doit pas être pratiquée dans les 3 premières années, ainsi qu'après la cinquantaine.**

Elle est contre-indiquée, pour tous, en période d'épidémie de **poliomyélite**, dans les cas **d'hypertension** et de **troubles rénaux**. Les soins officiels sont à base de **désinfections buccopharyngées** et **d'antibiotiques**.

N.B. (2). — Les soins naturels sont le **jeûne hydrique** à l'**eau citronnée** (non sucrée) pendant 2 à 3 jours; la prise de **chlorure de magnésium** (20 g dans 1 litre d'eau; prendre 1 verre à liqueur toutes les 2 heures); le **nettoyage systématique des cryptes** avec un stylet et désinfection à l'essence de **clous de girofle** (ou menthe poivrée); et bien sûr de légères purgations à la **bourdaine** (1 tasse chaque soir de la cure).

Enveloppement du cou pendant la nuit avec une compresse d'huile camphrée.

Après la crise, réforme alimentaire et hygiène de vie comme il se doit. Un bon naturiste doit éviter l'ablation.

● **ANEMIE (diminution de l'hémoglobine du sang).**

Le sujet est pâle et se fatigue vite (dyspnée à l'effort).

On distingue : **les anémies par carence en fer** (suite d'hémorragies) où les globules rouges sont moins colorés (anémies hypochromes), et dont le traitement officiel est la **transfusion; les anémies par destruction des globules rouges** (anémies hémolytiques) dues à des **intoxications**, à des **infections**, ou à des **tares héréditaires**; ces anémies s'accompagnent toujours d'une **hypertrophie de la rate** (l'ablation de cet organe : « splénectomie » est — alors — conseillée).

Il existe, encore, une 3e catégorie : celle des **anémies pernicieuses** (incapacité de fabriquer des globules rouges). Ces anémies sont dites « **aplasiques** » (par atteinte de la moelle, incapable d'assurer le renouvellement des globules rouges, et consécutives à des **intoxications médicales** ou à des **irradiations ionisantes** (rayons X, nucléaire); et des anémies « **protéinoprives** » (par carence en protéines des sujets réduits à l'état d'amaigrissement par suite de pénurie alimentaire azotée). La **maladie de Biermer** (où l'estomac refuse de secréter des mucoprotéines par carence alimentaire en **vitamines B12**, indispensables à la fabrication des globules rouges) est encore une forme de ces anémies, appelées « hyperchromes » par excès d'hémoglobine.

Les traitements officiels sont, suivant les cas, les **transfusions, l'ablation de la rate**, les **greffes de la moelle osseuse**, le **régime carné, l'acide folique**, les **vitamines B12**, le **cobalt** et les **extraits de foie.**

N.B. — Les anémies par **carence** (en **fer** et en **protéines**) se traitent, en hygiène vitale, par un **régime de légumes aqueux crus**, de **fromage blanc frais** (200 g par jour), **de lait d'amande et de noisette** (2 g. verres à bière par jour) et de **fruits juteux.** Les onctions aux essences de romarin sont très indiquées.

Les **laitances de poisson** et le **caviar** sont, également, recommandés. Les autres formes d'anémie ne relèvent pas, essentiellement, de nos méthodes.

● **ANGINE. — Maladie bénigne, mais pouvant évoluer vers des complications redoutables : néphrites, endocartites** et **rhumatisme articulaire aigu** (chez l'enfant, 1 fois sur 5).

L'angine courante est le « mal de gorge », avec difficultés et douleurs à la déglutition. Rougeur amygdalienne et du larynx. Enduit pultacé. Sensation de lassitude. Faible température (38°).

On conseille des **désinfections nasales** et des **gargarismes**, avec repos au **lit**, prise d'**aspirine** et **alimentation liquide.**

Les récidives rythmées, avec complications sinusiennes, trachéales ou bronchitiques (fragilité rhino-pharyngée et bronco-pulmonaire) sont, souvent, à craindre.

L'angine peut, encore, être le symptôme de début d'une **diphtérie**, d'une **scarlatine** (langue blanche avec liseré rouge), d'une **rubéole**, d'une crise **d'oreillons**, de **méningites** ou d'affections sanguines graves : mononucléose infectieuse, leucose aiguë, agranulocytose, etc...

N.B. — Officiellement les angines graves sont soignées aux **antibiotiques;** et dans les récidives, on conseille **l'ablation des amygdales.**

La cure de mangésium (du Dr. **Neveu** et du Prof. **Delbet**) reste la méthode naturelle de secours la plus efficace (20 g de chlorure de magnésium desséché pour 1 litre d'eau — boire 1 verre toutes les 2 heures). Adjoindre du **jus de citron pur** (à raison de 3 à 4 jus par jour); **la monodiète au jus de carotte ou de pêche** (à défaut aux

yaourts maigres non sucrés); **des bains chauds à 38°** (30 mn matin et soir); des onctions de la gorge aux **essences d'eucalyptus et de marjolaine**; et faire sucer des clous de girofle, des grains d'anis vert ou de **camphre.** Avec la réforme vitale bien réglée et suivie, les récidives saisonnières ne sont plus à craindre.

● **ANGINE DE POITRINE (crise douloureuse, angoissante, dans la zone cardiaque).** — Brutalité extrême. Douleur atroce. Sensation d'étau. Irradiation dans le bras gauche.

L'angine de poitrine est due à un spasme cardiaque, ou une occlusion brutale et passagère d'une artère. Des lésions légères (athérome et sclérose artérielle) peuvent être à l'origine du mal. Les hommes, entre 40 et 50 ans, ayant une riche alimentation, sont les plus touchés.

La mort peut survenir au cours d'une crise. Des troubles du rythme cardiaque peuvent subsister (faisceaux sectionnés par le spasme). **L'infarctus du myocarde** est une angine de poitrine grave par suite de **destruction d'une partie de la paroi du cœur** (mauvaise vascularisation).

Le médecin prescrit des médicaments « dilatateurs » des coronaires (trinitrine, par exemple) et des « anticoagulants » (dicoumarine et dérivés).

N.B. — En dehors des lésions graves (décelées par électrocardiographies), les angines se traient par le **repos,** la **gymnastique respiratoire et diaphragmatique** (20 mn matin et soir), le **régime hypotoxique,** les **douches rectales** matin et soir et une journée de jeûne hydrique à l'**hydroxydase** par semaine (4 bouteilles à boire dans la journée). Des bains de pieds, sinapisés tous les deux soirs (10 à 15 minutes).

● **APPENDICITE. — Inflammation, douloureuse, de l'appendice** vermiculaire, située à la partie inférieure du **caecum** (ou gros côlon ascendant).

L'appendice est un petit tube de 7 à 8 cm de long, et de quelques millimètres de diamètre. Cet organe lymphoïde joue un **rôle anti-infectieux**; il représente, encore, une **chambre de décompression**; et sans aucun doute contribue au **péristaltisme** du gros côlon.

Son ablation constitue un agression chirurgicale pouvant entraîner des complications respiratoires et nerveuses. Il faut l'éviter autant que faire se peut. **Neuf opérations sur dix sont inutiles.**

L'appendicite aiguë (et chronique) relève, dans la plupart des cas, de nos méthodes naturelles.

La crise s'observe surtout chez les jeunes (entre 10 et 30 ans). Douleurs vives dans la fosse iliaque droite (exagérée par la toux, les inspirations, etc..), avec vomissements et constipation. Température et pouls accéléré. **Ne pas donner de lavements, ni de laxatifs** (risques de perforation).

N.B. — Soins naturels : repos au lit, et **jeûne sec** (ni boire, ni manger). Sucer un jus de citron. **Vessie de glace** sur la zone douloureuse (avec serviette protégeant la peau).

Attendre le temps nécessaire pour que le ventre redevienne **souple,** et que les douleurs disparaissent (3 à 4 jours parfois). Le patient, alors, peut se lever. **Monodiète aux pommes cuites** pendant quelques jours et **eau citronnée.** Dès que tout est rentré dans l'ordre (ventre très souple, et plus de douleur), **petites douches rectales matin et soir**; à ce moment-là on peut adjoindre des fruits et légumes crus et 200 g de fromage blanc par jour. Plus tard, assouplir ce régime.

Sur 1.000 cas soignés de cette façon aux **U.S.A.,** il n'y a eu qu'une intervention chirurgicale.

Mal soignée, l'appendicite peut être cause d'un **abcès appendiculaire,** dont la rupture peut entraîner une perforation (péritonite).

● **ARTHRITE ET ARTHROSE. — Inflammation des articulations accompagnée ou non de suppurations et de déformations.**

L'arthrite est la forme aiguë, **douloureuse, rouge, chaude;** et **l'arthrose,** la forme chronique, **non douloureuse, froide,** avec **incapacité fonctionnelle** et **grosse articulation** déformée.

Les arthrites aiguës suppurées (à la suite d'une maladie infectieuse : blénnoragie, par exemple), se soignent aux **antibiotiques** (mais il subsiste des séquelles : ankylose).

Les arthrites traumatiques (par coup ou chute) laissent, très souvent, des incapacités fonctionnelles (après 50 ans).

Les arthrites tuberculeuses (coxalgie de la hanche, tumeur blanche du genou, mal de Poot de la colonne vertébrale) sont traitées aux **antibiotiques et par la cure d'immobilisation.**

La cure climatique et l'intervention chirurgicale complètent les soins.

Les **arthrites secondaires,** après une **ostéomyélite** par exemple, se soignent par les **antibiotiques** et le repos.

Enfin, il y a l'**arthrite rhumatismale** qui intéresse tout particulièrement l'hygiéniste. **Cette maladie résulte d'une surcharge en cristaux** (acide urlque). Les soins naturels sont à base de **jeûne hydrique** (boisson : infusion **d'oignons** ou de **poireaux**); de bains supercaloriques (2 par jour de 10 mn à 39°), mettre dans l'eau **un verre de lait maigre** contenant **1 c. à soupe d'essence de térébentine,** et prendre 2 c. à café de sulfate de soude par la bouche au réveil).

Faire cette **cure de désintoxication 8 jours** par mois. Entre temps, régime hypotoxique et pratiques de vie saine.

Les **arthroses,** caractérisées par la destruction du cartilage articulaire et production d'ostéophytes, semblent être des maladies de l'âge, chez les sujets prédisposés ou ayant très mal vécus (sédentarité et régime carné).

Les poussées d'arthrite évoluent souvent vers l'arthrose.

Les arthroses du genou, de la **hanche** ou du **cou** sont les plus fréquentes. Les injections d'hydrocortisone ne donnent pas de grandes satisfactions. La pratique de **l'eau chaude** (bains à 39° bi-quotidiens), le régime **hypotoxique** (sans purines), le **jeûne hydrique** aux plantes diurétiques, les onctions aux essences de romarin et l'exercice modéré, sont, assurément, les moyens les plus efficaces.

Voir notre livret sur le **rhumatisme** (arthrite et arthrose).

● **ARYTHMIE CARDIAQUE. — Anomalie dans le rythme des battements du cœur (60 à 80 pulsations par minute).**

L'arythmie est une alternance d'accélération (tachycardie) et de ralentissement (bradycardie). Les extrasystoles sont des impulsions supplémentaires. Elles peuvent se produire d'une **manière sporadique** (sans danger), ou d'une manière plus **continue** (par suite d'un surdosage de médicament : **digitaline,** par exemple).

Les tachycardies paroxystiques (maladie de Bouvret) peuvent être cause de **chute de pression artérielle** et de **fibrillation ventriculaire.** Quinidine et potassium sont les médicaments officiels dans ces cas.

Les arythmies complètes sont le résultat d'une accélération des oreillettes avec **rythme ventriculaire normal** (bien supportées), ou **rythme ventriculaire accéléré** (« flutté », état d'autant plus dangereux que le rythme ventriculaire est élevé).

Digitaline, et quinidine sont les remèdes usités.

Le « **bloc** » (absence d'une révolution complète auriculo-ventriculaire) se remarque surtout dans les **maladies infectieuses,** les « infarctus », et lors des traitements à la **digitaline.**

N.B. — Les soins naturels reposent sur une **musculation progressive du cœur,** avec vidange du **grêle** et du **côlon,** par des **douches rectales bi-quotidiennes** et des **petits repas** (sans excès de liquide, ni de fruits juteux).

Prendre, également, 1 dose **d'aloès** tous les 2 ou 3 jours, en se couchant (2 à 3 pointes de couteau).

En cas de crise, compresse froide sur la région du cœur; respirations profondes; massage du **diaphragme; camphre** par la bouche (1 pincée de poudre dans 1 c. à soupe d'eau, toutes les 2 heures); **touches nasales moyennes;** percussions et frictions de la **septième vertèbre cervicale;** et bains de **pieds sinapisés.**

La réflexothérapie sous les pieds, massages profonds de la voûte plantaire, est un moyen qui s'est révélé efficace.

● **ASTHME. — Maladie caractérisée par des crises d'étouffement avec respiration sifflante, expiration difficile, expectoration en « billes », et sensation pénible de malaise.**

La crise débute brutalement, ou se manifeste régulièrement

chaque jour aux mêmes heures (fin de journée, après un repas, au milieu de la nuit).

Le malade ne supporte pas la position couchée; il doit rester **assis.** Le thorax est dilaté. Il étouffe et cherche de l'air frais. Après la crise (qui peut durer 1 à 2 heures) apparaît la phase des expectorations (crachats) et la respiration redevient normale.

L'état de mal asthmatique est la **chronicité.**

Au bout de quelques années, l'asthme se stabilise: les crises sont moins violentes, mais il persiste un essoufflement permanent (dypnée), et les **bronches** peuvent s'infecter, les **alvéoles** se distendre (emphysème), et le **cœur** se dilater (asthme intriqué).

Le traitement classique consiste à donner de la **théophylline,** de l'**éphédrine** ou de l'**adrénaline** qui sont des **vaso-dilatateurs** (en comprimés, piqûres ou aérosols).

Il ne s'agit que de méthodes d'urgence, **valables,** à condition qu'elles ne s'éternisent pas.

N.B. — Le vrai traitement de l'asthmatique repose sur la **réforme alimentaire** (légumes verts, fruits et fromages); les **bouillottes chaudes** en permanence sur les côtes (à droite et à gauche) lors des crises; les **douches rectales** (3 par jour); et le **sulfate de soude** (1 c. à café chaque **soir**); **les onctions du thorax,** au réveil, avec des **essences balsamiques** (eucalyptus); le jeûne **sec** (si besoin) pendant 2 à 3 jours par mois; la **poudre de camphre** par la bouche (2 à 3 pincées dans un peu d'eau, 3 fois par jour), les **massages profonds** (courant faradique) du pourtour du diaphragme (sous les côtes); et la **gymnastique respiratoire et vertébrale.**

La rééducation et le sauvetage sont à ce prix.

L'asthme dit « allergique » est un faux problème (v. livret sur l'allergie). **Reste l'asthme infantile** qui est difficile à maîtriser (régime et cures d'air, d'eau et d'exercices seront à poursuivre sur plusieurs années). **Réduire au maximum les médicaments.**

● **ATHEROME. — Destruction des parois élastiques des artères sous l'effet des plaques de cholestérol (qui se calcifie).** Le dépôt est le phénomène causal, bien que les officiels prétendent le contraire.

L'artérite, dite oblitérante, des membres inférieurs, est une manifestation de ce mal. D'autres régions peuvent être atteintes : le cerveau, les reins, etc...

L'alcool et le tabac, les aliments carnés et gras, la sédentarité (obésité, diabète) favorisent l'athérome.

N.B. — Les jeûnes rythmés, hydriques (à l'eau citronnée ou à l'hydroxydase), de 2 à 3 jours par semaine ou quinzaine sont la clef de la guérison.

Les **stress** (facteurs psycho-sociaux). Causes de décharge d'adrénaline sont à éviter. La vie calme, à la campagne, est, donc, recommandée.

● **ARTERIO-SCLEROSE.** — **Prolifération du tissu conjonctif qui, peu à peu, remplace la tunique musculaire des vaisseaux, lesquels deviennent durs** et **cassants** (hémorragie cérébrale). Les officiels avouent leur impuissance.

N.B. — Les soins naturels sont à base de **monodiète aux fruits** et de **jeûnes hydriques** (1 jour sur 3, très régulièrement). Entre temps, régime hypotoxique suivant nos principes.

Gymnastique vasculaire douce (bains chauds à 38°, 5 minutes, suivis d'ablution fraîche à 15° (à faire matin et soir). Marche et vélo au grand air. Purgations à l'**aloès** (2 fois par semaine). Massage du corps à l'**huile camphrée** aussi souvent que possible.

● **BLEPHARITE.** — **Inflammation du bord de la paupière.** Les blépharites sont dites **ulcéreuses** avec picotements, démangeaisons et sensibilité à l'air, à la fumée, ou **furonculeuses,** avec petits **abcès** au niveau des cils (orgelets) et **chalazions.**

N.B. — Soins naturels : **compresses humides chaudes** (à renouveler continuellement); attouchements à **l'eau sédative pure ou diluée;** monodiète aux fruits juteux et mieux au **jus de carotte** ou d'**ananas frais; sulfate de soude** chaque matin (1 à 2 c. à café); **sudation** à l'air sec (chaque soir avant le lit).

● **BRONCHITE.** — **Inflammation des bronches.** La cause officielle est de nature bactérienne ou virale. Pour nous, les poumons assurent un rôle d'émonctoire complémentaire au foie défaillant (élimination des **colles,** substances résiduelles des amidons). On distingue les bronchites aiguës et chroniques, et les allergies respiratoires.

1) **La bronchite aiguë** (fièvre, toux sèche puis grasse) est en général, d'évolution bénigne, mais elle peut se compliquer par une **pneumonie** ou une **broncho-pneumonie** (et chez les enfants, par une **bronchite capillaire).** Repos à la chambre, boissons chaudes, médicaments modificateurs de la toux et de l'expectoration et antibiotiques. Tel est le traitement médical classique.

2) **La bronchite chronique** (succédant à des poussées aiguës répétées) conduit peu à peu à l'**emphysème,** et à la **défaillance cardiaque.** La bronchite chronique tue chaque année de nombreux sujets vieillissant. En France, on évalue à 10 % le nombre des malades hospitalisés pour bronchite chronique; et à 15 % les frais des dépenses de la Sécurité Sociale. On voit l'importance de cette affection.

3) **L'allergie respiratoire** comme toutes les allergies, ne retiendra pas notre attention. Nos lecteurs en savent les raisons. On prétend que le **froid,** le **brouillard,** l'**humidité,** les pollutions atmosphériques (villes industrielles) seraient les facteurs de la chronicité. Cela n'est pas très exact, le **bronchiteux chronique** est, avant tout, un sujet dont le **foie** est surmené et qui abuse de **glucides** (amidons, notamment).

Les complications de la bronchite chronique sont **l'infection** (crachats abondants et verdâtres, jusqu'à un demi-litre par jour et plus), et l'**emphysème** (dilatation permanente des alvéoles des poumons). Dans ce dernier cas, le sujet se « cyanose » (teint bleuté de la peau), et le cœur se « dilate » (cur pulmonaire).

N.B. — Les traitements classiques sont décevants (sirops, désinfectants et antibiotiques). **Les soins naturels, seuls apportent satisfaction.** Voici les principaux : **bains chauds supercaloriques** (39°), trois fois par jour, 10 minutes; le **lit** entre les bains, et onction du thorax aux essences d'**eucalyptus,** ainsi qu'**aérosols d'essence de marjolaine dans la chambre; jeûne sec** de 2 jours environ, puis 4 jours de **monodiète** aux pommes cuites et crues; puis régime sévère (légumes aqueux crus, fruits juteux, fromage blanc et yaourts); **hyposulfite de magnésium** (Emgé Lumière), 2 c. matin et soir, et **douches rectales** tous les soirs

En chronicité, mêmes soins, mais cette **cure de désintoxication** (3 semaines), doit être reprise périodiquement tous les deux mois, jusqu'à complet rétablissement. Il ne doit pas y avoir d'échecs.

Bien entendu, le **tabac,** l'**alcool,** le **vin,** les **corps gras,** les **viandes,** le **pain blanc et même complet,** les **pâtes,** le **beurre,** etc... sont interdits.

Lire notre livret : « Maladies pulmonaires ».

● **BRULURES.** — **Lésions, plus ou moins étendues ou profondes de la peau par liquides chauds, flammes, ou agents caustiques** (acides, soude, etc...).

En profondeur, on distingue **3 degrés** : la phase **rouge** (coup de soleil), la phase **humide (cloques),** et la phase **charbonneuse** (peau brune, carbonisée).

Les lésions superficielles se réparent en partant des profondeurs saines du tissu; les plaies profondes se « régénèrent » latéralement en partant de leur bord en contact avec le tissu sain (d'où l'idée des greffes de peau pour hâter la cicatrisation).

L'**étendue** de la brûlure en marque encore le degré de gravité. Une brûlure de plus de 30 % de la surface cutanée est considérée comme **mortelle.** Certains sujets, jeunes et vigoureux, sans tares héréditaires, ont été cependant sauvés, alors que leur brûlure atteignait plus de 50 % de la peau; mais c'est exceptionnel.

N.B. — Les brûlures, superficielles et peu étendues, se traitent facilement à **l'eau froide** (compresses continues).

Il faut respecter les « cloques » (phlyctènes). Ne pas les ouvrir afin d'éviter les risques **d'infection.**

Les brûlures, très étendues au **1er et 2e degrés,** exigent des **bains tièdes** (à la température qui soulage). Entre les bains, mettre sur toute la surface brûlée de **la gaz stérile,** qui se décolle

d'elle-même au bain suivant; la fréquence des bains est indiquée par le **réveil** des douleurs.

L'eau du bain est « désinfectée » par des objets en argent massif (cuillères, par exemple) qui restent en permanence au fond de la baignoire; ou quelques comprimés de **bleu de méthylène** (qu'on renouvelle à chaque séance).

Dès que les douleurs sont calmées, on fait des **bains prolongés à 37°** (1 heure) et au **son de blé** (2 sachets de 100 g par bain); onctions légères du corps à l'**essence de lavande** coupée d'huile d'amande douce entre les bains.

Les cataplasmes de **pulpe fraîche de carottes** ou de **yaourts** donnent encore d'excellents résultats.

Cette méthode, chaque fois qu'elle est possible, permet une **cicatrisation correcte, et ultra-rapide.**

Dans les cas graves, l'hospitalisation est de rigueur pour lutter contre les risques de **l'état de choc** (pertes liquidiennes), l'**infection possible,** la **dénutrition,** et les **retards de cicatrisation.**

Cependant les cicatrices vicieuses (cheloïdes), qui résultent souvent des greffes, nécessitent des interventions chirurgicales.

La nutrition des « brûlés » doit se conformer à nos principes : fruits juteux, légumes aqueux crus, et fromage blanc frais.

Le malade boira **deux à trois grands verres de jus de carottes par jour,** et avalera quotidienne 20 à 30 cc de poudre de **luzerne** ou de **persil.**

L'alimentation mal comprise, dans les hôpitaux, est une des raisons des difficultés rencontrées par les officiels.

Les brûlures électriques sont, en général, peu étendues (mais toujours très profondes). Les cataplasmes de pulpe de **fruits juteux** et les **compresses froides** (à l'eau « bleutée ») sont les meilleurs moyens à utiliser.

Les brûlures par rayons X sont plus insidieuses; elles risquent d'évoluer vers des formes de **cancer** et posent un problème tout différent.

Les **brûlures chimiques** exigent, d'entrée, une neutralisation de l'agent responsable (solution de sulfate de cuivre contre une brûlure au **phosphore; eau vinaigrée** contre les « caustiques »; et **eau bicarbonatée,** contre les acides).

● **CALVITIE. — Perte plus ou moins précoce, définitive et complète des cheveux.** La calvitie s'observe surtout chez les neuro-arthritiques (rétractés). Elle peut commencer chez les hommes dès la **trentaine** (chez les femmes, après la **ménopause).**

Les **alopécies** (chute des cheveux à la suite d'une infection : pelade, teigne, lupus, grippe, érysipèle) peuvent conduire à la **calvitie.**

On distingue 4 catégories parmi les « chauves » : les **précoces** (qui perdent leurs cheveux très tôt, parfois à 17 ans); et les **tardifs** (vers la quarantaine); les **tonsurés** (qui perdent leurs

cheveux sur le sommet) et les **frontaux** (qui voient leur crâne se dénuder de l'avant vers l'arrière mais d'une manière uniforme).

N.B. — Les soins naturels peuvent retarder la calvitie (de 10 ans, environ). Ils consistent à lutter contre le tempérament **neuro-arthritique.** Les armes de prédilection restent les **bains de sudation, l'exercice prolongé au grand air** (avec abondante sudation : 3 h de vélo, 2 fois par semaine, par exemple), et les **frictions locales** aux **essences de lavande.**

● **CANCER (tumeur maligne). — Développement anarchique et monstrueux des cellules-filles dans un tissu.**

Elles n'obéissent plus à la discipline organique, sont des « étrangères », colonisent à distance (métastases) et infiltrent les tissus sains alors que les tumeurs bénignes les repoussent). Cette infiltration donne un aspect en étoile ou en « pinces de crabe », d'où le nom de **cancer** (crabe).

On distingue deux grandes variétés de cancer à partir du tissu sur lequel il se développe : les **épithéliomes** (peau, muqueuses) et les **sarcomes** (os, muscle).

Les **épithéliomes** essaiment lentement par **les voies lymphatiques;** les **sarcomes** sont plus rapides du fait qu'ils utilisent les **voies sanguines.**

La détection d'un cancer, à ses débuts, est pratiquement impossible. Les symptômes n'apparaissent que lorsque la **tumeur** a pris un certain volume. Tout saignement par un orifice naturel qui se répète ou se prolonge; toute tuméfaction ou ulcération, qui ne guérit pas; tout trouble fonctionnel et émonctoriel qui dure sans raison (toux, diarrhée, constipation) **sont des signes** d'alarme.

Les causes révélatrices ou occasionnelles sont nombreuses (irritation, hérédité, virus, etc...), mais tout le problème réside dans l'**alimentation humaine,** antispécifique, dénaturée et toxique qui finit par engendrer des **mutations** au niveau des organites cellulaires.

N.B. — Les traitements officiels sont basés sur la **destruction de la tumeur** (ablation chirurgicale, rayons X, radium, cobalt radio-actif; et produits chimiques cytotoxiques, plus de 2.000); mais il y a de graves **récidives,** des **métastases** foudroyantes, et des **accidents mortels,** imputables aux traitements. Ils ne solutionnent rien.

Lire notre livret : « **Cancer et Alimentation** » où nous expliquons notre position et nos moyens de prévention.

● **CARENCE (maladies de...). — Les plus connues sont les avitaminoses (scorbut, carence en vitamine C; béribéri, en vitamine B1; pellagre, en vitamine PP;** et **rachitisme, en vitamine D).**

Il existe, encore, des carences en **fer** (anémie), en **acide folique,** en vitamine **B12,** en **protéines,** etc...

Toute **carence alimentaire** (portant sur les oligo-éléments : **vitamines, minéraux, diastases** et **hormones,** et sur les autres substances : **protides, glucides, lipides**) peut entraîner des troubles graves et variés.

Les **pénuries** alimentaires et **famines** (tiers monde), les pratiques de la **cuisson** des aliments, et des **raffinages** mécaniques et chimiques (industries agro-alimentaires) sont facteurs de **carences.**

N.B — En hygiène vitale, **l'alimentation spécifique et non dénaturée** prévient toute sorte de carence, et en est le traitement. Les feuilles vertes et les racines et fruits colorés couvrent tous les besoins organiques en **oligo-éléments.**

Les fromages blancs, les olives noires et les amandes sont des sources uniques de **protides** (pour l'homme); les fruits et le miel lui apportent les **glucides** dont il a besoin. Noisettes et fruits gras lui dispensent les **lipides** que son organisme réclame. Quant à nos mœurs alimentaires et à notre gastronomie, ils sont pourvoyeurs de carences dangereuses.

Les magasins d'aliments de santé vendent des « nutriments » riches en oligo-éléments capables de combler toutes nos carences **(pollen, algues, laitance de poisson, serum marin, poudre de coquillage et d'os, gelée royale, germe de blé, jus divers,** etc...).

● **CARIE DENTAIRE. — Perte de substance de l'émail et de l'ivoire.**

Les microbes de la bouche, les plaques dentaires, les débris alimentaires sont, assurément, responsables; mais le facteur causal est l'**état général** du sujet (déminéralisation par acidose humorale).

La **carie** serait, après l'**alcoolisme,** l'affection la plus onéreuse pour la société.

Les plombages, les arrachages de dents, n'apportent pas la solution.

N.B. — La dent se fait par **l'intérieur,** mais il lui faut, pour cela des **pressions** venues de l'extérieur pour solliciter ses racines. Donc, nécessité de manger des **racines crues et résistantes** — genre carottes — pour faire et refaire la denture. Le sucre et les bonbons sont à déconseiller. Il faut, deuxièmement, que le sang nourricier contienne des minéraux à l'état naissant : calcium, phosphore, etc... d'où nécessité **d'une alimentation alcalinisante.**

Lire à ce sujet notre livret sur **les Dents.**

L'action du **fluor** (eau et dentifrice) n'est qu'un mythe pseudo-scientifique à fin commerciale.

● **CATARACTE (opacification progressive du cristallin).** — Ce trouble vient avec l'âge (**rhumatisme** de l'œil), ou à la suite d'un **traumatisme.**

Le diabète, la cortisone, le dénitrophénol, l'ergot de seige peuvent en être, également, la **cause.**

L'opération (ablation du cristallin) reste la seule solution en cas de cécité complète. La prudence, cependant, est conseillée, et **l'hygiène vitale peut retarder, même éviter l'échéance chirurgicale.**

● **CECITE (perte de la vision).** — On distingue diverses **cécités** suivant l'opacification des milieux transparents de l'œil (**cornée** par kératite, trachome et dégénérescence congénitale; **cristallin** par cataracte; **vitré et humeur aqueuse** par hémorragie et glaucome).

La cécité peut, encore, être causée par le **décollement** de la **rétine,** par une affection de l'**uvée,** ou par une **névrite** du **nerf optique.**

Diabète, urémie, sclérose en plaques sont des facteurs prédisposants.

N.B. — Les soins naturels se résument à l'épuration périodique (désintoxication) des humeurs du corps (sang, lymphe et sérum).

● **CELLULITE (inflammation du tissu conjonctif, avec indurations plus ou moins étendues et douloureuses).**

La cellulite est un vieillissement du tissu conjonctif (tissu de réserves nutritives et de défense). Chez les femmes, sédentarisées et mal nourries, elle s'observe très tôt (aux fesses et aux cuisses). L'aspect bien connu est la « peau d'orange » sur un tégument volumineux et des « amas » profonds, formant « matelas » au toucher.

Médicalement, on traite la cellulite par des **diurétiques** (chimiques, souvent très violents), du **chlorure de potassium,** et de **l'hyaluronidase,** combinées à des séances de massage et de gymnastique.

Les ultra-violets, les ondes courtes et les ultra-sons sont encore conseillés.

Le régime médical interdit les féculents, les charcuteries, et les pâtisseries (grillades et salades en sont les éléments). Les traitements hormonaux, souvent entrepris, sont inefficaces et dangereux.

N.B. — La cellulite, maladie de saturation métabolique, ne doit pas être confondue avec **l'obésité** (maladie par excès de cellules grasses).

Les soins naturels sont : **le jeûne hydrique périodique** à base de boissons diurétiques (poireaux), 1 à 2 jours par semaine; le **régime hypotoxique** entre temps (fruits, légumes verts et fromage); les **cures de sudation** (1 bain tous les 2 jours); les **laxatifs doux** (bourdaine ou aloès à la dose convenable); les **frictions** au gant de crin, matin et soir sur tout le corps; **la**

course à pied accélérée (3 fois, 400 mètres, avec repos entre chaque épreuve) deux à trois fois par semaine; la « tapette » sur les zones centrales (1 à 2 fois par semaine) pour faire rougir la peau et revasculariser les tissus; et parfois **la cure de lit** (8 jours au lit et au bouillon de poireaux), combinée aux **bains supercaloriques** aux algues.

● **CHOC** (état de...). — **Le « collapsus » (avec effondrement de la tension, pouls rapide et faible, refroidissement des pieds et des mains, pâleur ou cyanose, et reins « bloqués ») est l'état qui, s'il se prolonge, annonce le « choc »** (ou **chute**).

Défaillance totale des forces de l'auto-défense, le **« choc »** est produit par une diminution brutale de la **masse sanguine** (hémorragie), de **l'eau organique** (diarrhées et vomissements continus), du **sérum** (brûlure **étendue**).

Le traitement comporte l'absorption de liquides (sang, solutés aqueux et plasmas); mais en cas de « choc cardiaque » ce procédé est **contre-indiqué.**

D'ailleurs, tous les médicaments sont **dangereux** et déconseillés sauf, avec grande prudence, la **noradrénaline** (sympathicomimétique) et les **analgésiques.** Cependant l'**oxygène** est toujours conseillé. Le réchauffement, également, mais il doit être fait très doucement et progressivement.

L'état de choc relève de l'urgence médicale.

N.B. — Les « chocs thérapeutiques (choc » obtenu au moyen d'un corps chimique : le pentétrazol ou le **cardiazol**; ou bien par l'**insuline**, ou encore l'**électro-choc**) provoquent des petits « comas » et sont utilisés dans les troubles mentaux (manie, confusion et schizophrénie). Cependant le **cardiazol** est dangereux chez les sujets dont l'appareil cardio-vasculaire est peu résistant; l'**insuline**, qui nécessite parfois 60 à 80 comas (à raison de un par jour), peut être à l'origine d'accidents graves : **coma prolongé**; quant à l'électricité, elle n'est pas — non plus — sans danger : contractures violentes avec lésions osseuses, et pertes importantes de mémoire.

Les « hygiénistes » réprouvent toutes ces méthodes, agressives.

Les troubles mentaux s'améliorent tous par le **jeûne**, les **bains** et l'**exercice.** En urgence naturiste, le « choc » se réalise par la pratique des « vomitifs » (méthode indienne).

● **CHOLERA (infection due au bacille virgule).** — La maladie serait transmise par l'**eau**, le **lait**, les **aliments** contaminés, les **excréments** des malades, les **vêtements**, etc... Les mouches joueraient, également, un rôle dans la transmission du germe.

La maladie éclate 5 à 6 jours après la contamination. Les signes en sont : diarrhée abondante contenant des grumeaux

de matière fécale (grains de riz); coliques; déshydratation; anurie, urémie, crampe; **pas de fièvre** (algidité).

Au bout de 2 à 3 jours, si la **diurèse** se rétablit, tout rentre dans l'**ordre rapidement**; et c'est la **guérison spontanée, naturelle**, qui se produit **1 fois sur 2.**

N.B. — La vaccination est inefficace et le sérum anticholérique ne réussit pas mieux. Les antibiotiques donnent des résultats **inconstants.**

Les soins, les plus appropriés, consistent à **réhydrater** le malade (jeûne hydrique) en lui faisant boire de l'**eau bicarbonatée** (10 cl toutes les heures).

On injecte également par voie intraveineuse une solution salée hypertonique.

● **CHOREE (danse de St Guy ou maladie de Sydenham).**

Rhumatisme siégeant sur les centres nerveux du cerveau, dans la zone de coordination des mouvements.

Les symptômes sont des **contractures musculaires involontaires.**

Les filles sont les plus touchées (entre 5 et 15 ans) La maladie est liée à des **crises rhumatismales** qui se sont succédées, et qui ont été traitées d'une manière antisymptomatique (sans réforme du terrain).

N.B. — La maladie évolue rapidement, et la guérison **spontanée** se réalise en 5 ou 6 mois; mais les rechutes laissent souvent des séquelles. Le traitement officiel est celui du **rhumatisme articulaire aigu** (R.A.A.).

Les soins naturels sont les bains prolongés à **38°** (30 mn), deux fois par jour; mettre dans l'eau deux verres ordinaires de **bicarbonate de soude;** après le bain, onction de tout le corps à l'**essence de lavande** (pure); le **régime hypotoxique**; les **diurétiques végétaux** (boisson à base d'infusion d'**oignon**); 2 gellules d'**huile de Harlem** par la bouche chaque jour.

Des compresses d'alcool camphrées sur la **nuque** et sous les **pieds** (pendant la nuit) sont vivement conseillées au début de crise.

● **CIRRHOSE DU FOIE (destruction des cellules du foie par un tissu scléreux qui met hors d'usage la glande).** — La cirrhose est la conséquence inévitable de l'**intoxication alcoolique** (99 % des cas).

Les symptômes sont l'**ascite** (épanchement du liquide séreux dans la poitrine), l'**ictère** (jaunisse) et les **hémorragies** terminales. 15 % des malades survivent s'ils suppriment toutes boissons alcoolisées; les autres sont irrémédiablement condamnés.

Certaines cirrhoses, dites « malignes », qui évoluent très vite, sont associées à une **tuberculose**, à une **démence** ou à une **paraplégie** (par polynévrite).

Des cirrhoses « non alcooliques », dites « bronzées », dues à un trouble du métabolisme du fer, se rencontrent parfois; mais elles sont très **rares.**

La maladie de **Hanot** (cirrhose par **ictère**) et la **cirrhose après une hépatite** sont des formes à ne pas confondre avec la **vraie cirrhose, dégénérative du tissu hépatique.** Elles n'en ont pas la gravité, bien que leurs troubles soient importants.

N.B. — Le jeûne **sec** (1 fois par semaine); les bains thérébentinés prolongés (38°, 1 heure), 2 à 3 fois par semaine; le **régime hypotoxique**; les **douches rectales;** et l'**aloès** (1 pointe de couteau au repas du soir) sont les grandes prescriptions de l'hygiéniste-naturopathe. Néanmoins, toutes ces maladies relèvent, en priorité, de l'urgence médicale.

Il existe des **cirrhoses du foie chez des femmes âgées** n'ayant jamais bu d'alcool mais ayant abusé du **sucre** et des **sucreries.**

● **COLITES (inflammation du côlon).** — Les colites résultent d'abus de **laxatifs et purgatifs, d'intoxications alimentaires variées,** et de **médications** agressives (sels d'or, mercure, auréomycine, oxytétracycline notamment).

La maladie se caractérise par une alternance de diarrhée et de constipation (avec douleurs constantes).

N.B. — Le traitement officiel est le repos au lit, des boissons à base de thé, des yaourts, du riz, des pommes de terre en purée, du jambon et des viandes grillées. On y adjoint le **sous-nitrate de bismuth** (cicatrisant intestinal); la **belladone** et l'**atropine** pour calmer les douleurs.

Les soins naturels sont la **monodiète au jus de carottes et d'épinards** (pendant la phase aiguë) avec **repos au lit** et **bouillotte chaude** sur l'abdomen.

Après quoi, reprise alimentaire à base de **jus** de fruits et de légumes aqueux, de riz, de pommes de terre au four, et de fromage blanc frais (à dose progressive : 50 g, 100 g, 150 g, 200 g maximum par jour). **L'œuf,** incorporé au riz, est toléré. Faire toujours **un jeûne sec** par semaine et stimuler la fonction intestinale par de **petites douches rectales** (de 200 g d'eau). Sucer du **camphre** (1/2 pierre par jour). Peu à peu introduire des **feuilles de celluloses tendres** (salades) dans le régime. **Pas de pain complet.** La rééducation est lente (plusieurs années).

● **COLONNE VERTEBRALE (douleurs, pincement vertébral, subluxation, déformation,** etc...).

Lire notre livret qui traite de ces maux.

a) Signalons, cependant, que l'attitude debout de l'homme soumet la colonne et ses disques à des épreuves répétées.

La marche à quatre pattes (5 à 6 minutes par jour, parcours de 50 à 100 mètres), constitue une excellente prévention et parfois une bonne curation des troubles.

b) Les attitudes vicieuses des écoliers ou des professionnels ne sont pas à l'origine des **scolioses, lordoses** ou **cyphoses** (ces déformations résultent surtout d'**insuffisance musculaire**) Il faut muscler son rachis par des exercices spéciaux du plus jeune âge à l'extrême vieillesse.

c) **Les lésions discales** siègent surtout à la charnière lombo-sacrée par **contracture** du biceps de la jambe et **atteintes rhumatismales.** Le **tassement** résulte d'une carence gymnique et non du vieillissement.

L'hernie discale est la conclusion du tassement.

d) **Les cristaux d'acide urique** (sable) attaquent les **zones articulaires** (arthroses vertébrales), déplacent les minéraux (ostéophytes), et peuvent **calcifier** toute la colonne (spondyloarthrite ankylosante avec **becs de perroquets** qui soudent les vertèbres, fonte osseuse comparable à une **bougie qui coule).**

N.B. 1. — Le traitement naturel exige la suppression de **l'azote d'origine animale,** et les **féculents.** On doit rechercher les **protides** dans les **amandes,** les **champignons** et les **olives noires. Les bains supercaloriques** (42°), 5 minutes, chaque jour, et « **thérébentinés** » (2 c. à soupe d'essence pour 1 verre de lait, à ajouter à l'eau du bain) restent un excellent procédé. Il faut adjoindre : **boissons diurétiques** (boire sur infusion de chiendent) **onctions** aux essences de géranium des zones douloureuses; et **gymnastique douce.**

e) **Scolioses, lordoses** et **cyphoses** relèvent d'une gymnastique vertébrale quotidienne. Le **corset** devrait être interdit (sauf rares exceptions).

f) **Le mal de Pott,** tuberculose vertébrale, aboutissant à la **gibbosité** relève de l'urgence médicale.

g) Les effondrements des vertèbres par **métastases du cancer** (cancer du sein et de la prostate) n'appartiennent pas, non plus, à nos méthodes naturelles.

h) Les légères subluxations (blocages) exigent souvent l'intervention d'un bon chiropractor ou d'un ostéopathe. Mais la gymnastique du rachis s'impose, après traitement manuel, pour consolider les résultats.

N.B. 2. — Le calcium et le phosphore, nécessaires aux **os** (solidité) se trouvent dans les **verdures,** le **fromage blanc** et les coquillages **crus.**

A défaut de soleil, l'huile de foie de flétan apporte la **vitamine D.**

● **CONSTIPATION (retard dans l'évacuation des matières fécales).**

Lire notre livret traitant de ce sujet.

Les règles de la déconstipation sont celles de la rééducation intestinale :

1) User d'un **laxatif** (huile de ricin, sulfate de soude ou poudre de bourdaine);

2) Trouver **la dose quotidienne optimale,** qui donne deux **selles** par jour (autant que de repas) et des **matières bien boudinées** (sans diarrhée); les doses trop fortes **irritent** et les doses trop faibles **perturbent les métabolismes intestinaux** sans résultat d'exonération;

3) Après une huitaine de jours, **réduire très progressivement** la dose du laxatif utilisé, et finir par le supprimer complètement;

4) Répéter cette rééducation si besoin, en cas de ralentissement du transit;

5) Adjoindre de la **cellulose** aux aliments (**son** de blé dans le potage; et légumes verts en salade), ainsi que des **mucilages** (algues, pruneaux, graines de lin, etc...).

● **COQUELUCHE (maladie épidermique et surtout infantile due au bacille de Bordet-Gengou).**

La coqueluche est caractérisée par des quintes violentes de toux. Maladie redoutable chez les nourrissons; relativement bénigne chez les enfants plus âgés.

L'affection débute par une **rhino-pharyngite,** puis apparaît la **toux** (avec recrudescence vespérale et nocturne).

En 15 jours, les quintes se précisent, avec **apnée,** et inspiration longue, pénible, bruyante (chant de coq). Après la quinte, rejet de **crachats.**

Les bacilles disparaissent vite; mais les quintes peuvent durer encore 2 à 3 semaines avant de disparaître.

Complications : broncho-pneumonies graves chez les nourrissons, et **dilatation des bronches** chez les jeunes et les adultes. Une **otite** peut, également, se manifester.

N.B. — Le **vaccin anticoquelucheux** est peu **efficace.** La protection par le **sérum de convalescent** semble un meilleur moyen (pour les **bébés**). Les **tetracyclines,** en maladie déclarée, et le **sérum de Bordet** sont les médications usuelles.

Les soins naturels sont à base de **repas légers et liquides** (jus de fruits et légumes crus, et fromage blanc dilué ou lait fromagé); de **douches rectales bi-quotidiennes;** de **gellules d'huile de Harlem** (1 à 2 par jour au-dessus de 4 ans); les **bains tièdes** à 35°, fréquents et courts (5 mn 3 fois par jour) avec un sachet de mousse de Corse; **Camphre** par la bouche (1 pincée dans un peu d'eau, 3 fois par jour au-dessus de 2 ans) et onction de la gorge et du thorax à l'huile camphrée.

● **COR (Epaississement de la couche cornée par frottement et pression des chaussures). — Affection inconnue chez ceux qui marchent pieds nus.**

La racine du cor est une complication entraînant des phénomènes inflammatoires et douloureux.

N.B. — On pratique, dans les cas graves, l'exérèse chirurgicale du cor; dans les cas bénins, des pommades à l'**acide salicylique** brûlent la protubérance cornée.

Les soins naturels comportent des **bains de pieds** prolongés et tièdes (35°, 1 heure, chaque soir), en mettant dans l'eau des **sels oxygénants.**

Eviter le port de chaussure ou protéger la zone cornée.

Au bout de huit jours, après chaque bain, gratter doucement avec l'ongle et enlever les pellicules qui se détachent. Ne pas vouloir aller vite et **ne pas faire saigner.**

Continuer les bains, et les grattages doux aussi longtemps que nécessaire. Ne pas user de **caustiques,** ni d'**acides,** ni de **chelidoine** (herbe au jus jaune).

● **CRAMPE (Contracture musculaire très violente et douloureuse).** — Les crampes peuvent se produire après **un effort prolongé** (chez les sportifs) par excès d'**acide lactique.**

N.B. — Massages, bains chauds, huile camphrée ou compresses, et laxatif doux sont les moyens indiqués pour y remédier. Respect, pour le sportif, d'une alimentation sucrée correcte (lévulose). Certaines crampes semblent liées à une carence en **calcium** (spasmes).

● **CRETINISME (myxaedème précoce ou idiotie myxaemateuse de Bourneville).**

Cet état résulte d'une absence de développement ou de fonctionnement de la **glande thyroïde.**

Une carence en **iode** (pays des montagnes) peut parfois en être la cause.

Les symptômes apparaissent vers le **6e mois.** L'enfant ne grandit plus; la peau devient épaisse; la dentition est très retardée; les os du crâne sont mal soudés; les os longs ne se développent plus (l'adulte myxaemateux n'atteint pas **1 mètre).**

Autres anomalies : retard intellectuel considérable; l'enfant est apathique, il parle peu ou mal.

N.B. — Le traitement classique est à base **d'extraits thyroïdiens;** mais l'efficacité en est relative (le sujet reste un **nain,** au cerveau atrophié, et aux organes génitaux infantiles).

Le myxaedème de l'adulte se rencontre, surtout, chez les femmes (ralentissement des métabolismes, avec baisse de l'intellectualité, et troubles psychiques).

Le sujet a un « facies lunaire ». Les **extraits thyroïdiens,** dans ce cas, réussissent mieux que chez les enfants.

Les soins naturels sont à base de **bains iodés** (1 sachet d'**algues,** 10 cl de teinture d'iode et 1 poignée de gros sel marin par bain à 37°; durée 15 mn; fréquence : 1 par jour).

● **CYSTITE. — Infection de la vessie, marquée par des brûlures en urinant, et des envies fréquentes avec émissions de peu de liquide.**

Les causes sont : **calculs**, hypertrophie de la **prostate, pyélite, néphrite**. Le germe mis en accusation est le **colibacille** (lequel vient, en général, de l'**intestin**, mais trouve un terrain infecté favorable à son évolution anarchique).

N.B. — Officiellement, on use contre la **cystite colibacillaire** de **sulfamides** et d'**antibiotiques** et cela avec efficacité, mais **les récidives sont fréquentes.**

Les moyens naturels sont : **l'huile de Harlem** (2 gellules par jour); le **nettoyage intestinal** par laxatifs doux et les douches rectales quotidiennes; les **bains de siège émollients** (35° avec graine de lin ou son de blé); le régime **sévère hypotoxique** (fruits, légumes verts, amandes et olives noires); la boisson à base d'**infusion d'oignons**; le **bleu de méthylène** (2 c. par jour, 1 semaine sur 2; et **Kaviase** (comprimés de plantes : 5 à 6 c. par jour).

● **DERMATOSES (maladies de la peau).**

La dermatologie est une des plus vaste branche de la médecine. Mais les thérapeutiques proposées sont décevantes, et on assiste à une recrudescence des affections cutanées. L'hygiéniste-naturopathe qui connaît **la fonction émonctorielle de la peau** n'est pas surpris par les échecs de l'officialité. Les pommades, pâtes, crèmes, rayons X, chirurgie et médicaments ne peuvent **rien** aussi longtemps que l'**auto-défense** aura besoin de se manifester.

N.B. — Toutes maladies de peau se traitent par des **dérivations** vers le circuit « foie — bile — intestin », et des jeûnes (secs ou humides) périodiques au sein d'une réforme alimentaire marquée par la réduction ou la suppression des **amidons.**

● **DEVELOPPEMENT (troubles de la formation).**

1) **Troubles de la croissance osseuse : nanisme vrai** (lésions hypophysaires), **nanisme des membres** (achondroplasie), et **nanisme cardiaque** (rétrécissements mitraux).

Le **gigantisme vrai** est le phénomène opposé. Il est lié à des troubles hypophysaires comme le **nanisme vrai.**

Il existe un **gigantisme acromégalien** (à grosses extrémités) dû à une tumeur antéhypophysaire.

2) **Troubles du développement sexuel.** Ils sont d'origine endocrinienne (hypophysaire, plus particulièrement) Les retards s'accompagnent d'**obésité** et d'**hermaphrodisme (Klinefelter** et **Turner)**. Les développements **prématurés** sont dûs, semble-t-il, à des tumeurs **surrénaliennes.**

3) **Troubles du développement intellectuel**. — Les retards intellectuels vont de l'**imbécilité** au **crétinisme** et sont d'ordre

soit génétique **(mongolisme)** soit chimique **(idiotie** phénylpyruvique), soit endocrinien (thyroïde, goitre).

N.B. — Les soins ne relèvent qu'exceptionnellement de nos méthodes.

● **DIABETE (maladie caractérisée par un excès de sucre dans le sang).**

Le liquide sanguin doit contenir normalement **1 gramme de sucre au litre.** Ce sucre est nécessaire pour l'activité musculaire.

Hérédité (tempérament) et **obésité** sont les facteurs prédisposants aggravés par la **suralimentation** (en glucides dévitalisés), et la **sédentarité.**

Le mécanisme du diabète est le suivant : le **sucre** obtenu des aliments glucidiques à travers les circuits digestifs se concentre dans le foie sous forme déshydratée (glycogène). De là, il passe dans le sang, à **la demande musculaire.** Mais pour être utile, il lui faut s'associer avec de l'**acide phosphorique**; or cette combinaison n'est possible qu'en présence d'une hormone : l'**insuline,** secrétée par la queue du **pancréas.** L'insuffisance pancréatique entraîne donc l'apparition dans le sang d'un **sucre résiduel,** inutilisable par les muscles. **C'est le diabète sucré.**

Lorsque le taux de sucre sanguin résiduel s'élève à 1,60 g ou plus, il passe dans l'urine (glycosurie). D'autre part, faute de sucre, le muscle consomme des **graisses,** d'où formation de déchets acides et toxiques : **acétone** (qui s'élimine par la **respiration** : odeur d'éther; et par les **reins)**. Cependant, l'élimination de ces acides risque d'être insuffisante; il y a **acidose** et **baisse de la réserve alcaline** du sang, d'où danger de mort (coma).

Signes : le patient urine beaucoup (polyurie), a toujours soif (polydipsie) et mange plus qu'il ne convient (polyphagie).

Les complications sont : les **artérites** des membres inférieurs avec gangrène, et les **néphrites** (avec hypertension, albuminurie, et œdèmes gigantesques et tenaces). Cécité, amputations en sont les rançons.

N.B. 1. — Le diabète sucré (floride; celui des gros mangeurs) est traité par le **régime hypoglucidique** (désucré), l'**insuline** (hormone pancréatique) et les **sulfamides.**

Par ce moyen, on fait vivre le **diabétique** sans le guérir.

La prévention, à notre sens, devrait consister à signaler, à tous les sujets prédisposés (sanguino-pléthoriques : **sanguins, digestifs** et **obèses rouges**), les risques encourus par la **bonne table** et la **paresse musculaire.**

Les soins naturels reposent sur la suppression non seulement des **amidons et des sucres** mais encore des **viandes, charcuteries** et **graisses animales.** Le régime que nous conseillons est à base de **légumes aqueux** (crus et cuits), de **fruits lévulosés** à volonté (pommes, poires, prunes), de **fromage blanc frais** et de yaourts

maigres, de **biscottes** au gluten à 20 %, et d'un peu de **riz lavé et cuit à l'eau** (3 fois).

Un jour de jeûne hydrique à l'hydroxydase, par semaine, avec **purge** la veille (méthode Guelpa); et **gymnastique musculaire** quotidienne **30 à 40 mn** en salle bien aérée ou vélo au grand air (1 h).

N.B. 2. — Le **diabète maigre** (celui des enfants) posent des problèmes plus délicats, **et il est rare qu'on puisse se passer d'insuline.**

Quant au **diabète insipide** (polyurie intense, parfois 10 à 15 litres d'urine par 24 h, mais sans trace de sucre dans les urines, et avec soif inextinguible), il ne relève pas, directement, de nos méthodes.

Le traitement médical est à base **d'un régime sans sel** et d'injection du **lobe postérieur d'hypophyse.**

Lire notre livret « **Le Pancréas** ».

● **DIARRHEE (rejet abondant et liquide de matière fécale).**

Les causes sont multiples : **digestives** (infection et intoxication alimentaires) **secondaires** à des maladies (urémie, hypertrophie, colite); **psychiques** (la peur), etc...

Le traitement classique d'urgence consiste à freiner la fuite massive d'eau et de sel, et si possible à la faire cesser.

On utilise, pour cela, des produits **à base d'opium** (laudanum, élixir parégorique), des **pansements intestinaux** (alumine), et des **bouillons salés** pour réhydrater (en cas de vomissements, des solutés salés sont donnés en perfusion veineuse). Les soins naturels se bornent à réhydrater avec des **jus de carottes** (1 à 2 litres par jour), du **sérum de Quinton** (2 à 3 ampoules par la **bouche** et par jour), et quelques gouttes de **salicairine** (30 à 60 par jour) pour freiner l'irritation intestinale.

Quelques comprimés d'**ultra-levure** ou de **bacti-subtil** (4 par jour) complètent les soins. **L'argile blanche** peut être utilisée comme pansement (10 c. par jour), préférable aux aluminates de bismuth, souvent associés à la **belladone** et à des **barbituriques.**

La diarrhée des nourrissons cède vite au **régime sans lait, ni farine, ni sucre** (à base de soupe de carotte ou de farine de caroube). Réhydrater avec prudence.

● **DIPHTERIE (maladie infectieuse caractérisée par le microbe de Loeffer).**

1) **La diphtérie commune est une angine banale avec ganglions (fièvre et maux** de tête).

A l'examen de la gorge, on découvre une « fausse membrane » (peau de lait) sur le voile du palais et une amygdale Un prélèvement de membrane confirme à l'analyse l'absence ou la présence de **germes.** Le **sérum antidiphtérique** est, d'ailleurs,

administré dès le premier examen, et règle, en général, l'évolution de la maladie vers la guérison.

En hygiène naturelle, les prescriptions sont les suivantes : **gargarismes fréquents** (1 c. à café d'eau sédative pour un verre d'eau) à faire toutes les heures; compresse d'**huile camphrée** autour du cou; sucer des **pastilles de camphre** ou des **clous de girofle**; prise par la bouche de la **solution magnésiée de Delbet** (1 verre à liqueur toutes les heures d'une potion faite avec 20 g de chlorure de magnésium pour 1 litre d'eau).

Le jeûne hydrique (eau citronnée), ou la monodiète aux pommes crues ou cuites sont, également, indiqués.

2) **La diphtérie maligne** (ganglions énormes, membranes épaisses, pâleur, prostration, urine rare).

Le sérum antidiphtérique est presque sans effet. Il faut « aspirer » les fausses membranes, et pratiquer un « tubage laryngé » (trachéotomie) pour éviter l'asphyxie. Cependant cette intervention accroît les risques de **broncho-pneumonie** (d'où les antibiotiques).

Les complications d'une mauvaise diphtérie sont : les **paralysies du pharynx,** les **paralysies oculaires** et celles des **membres inférieurs.** La localisation du germe au niveau du pharynx constitue le **Croup** (toux **rauque** et extinction de la voix)

Le « tirage » pour inspirer précise la nécessité du **tubage.** Ces formes extrêmes ne relèvent pas de nos méthodes.

● **DYSENTERIE (ulcération du côlon).**

La dysenterie est d'origine bacillaire ou amibienne.

1) **La « bacillaire » est très répandue en Orient.** Cette maladie atteint surtout les **collectivités** importantes rassemblées sur des espaces limités (chantiers, camps d'hébergement, centre de réfugiés, prisons, et lieux de déportation).

Après une incubation de quelques jours, la fièvre éclate (39°) et le patient commence à aller à la **selle** de plus en plus fréquemment (avec coliques, mucus et sang) et finit par ne plus rien rejeter (sauf des « crachats dysentériques ») avec douleur anale (tenesme). La crise évolue doucement vers la guérison (1 à 2 semaines).

N.B. — Le traitement officiel veille à **réhydrater** le patient, et administrer un **sérum anti-dysentérique** et des **sulfamides.**

Les **soins naturels** sont à base de **réhydratation** (sérum de Quinton, 4 ampoules de 200 cl. par jour), d'**huile de Harlem** (2 gelules par jour), de **jus de carottes** et de **bains chauds camphrés** (à 39°), pendant 15 mn, 4 fois par 24 heures.

2) **L' « amybienne »** (due à un parasite : une **amibe**). — Maladie tropicale avec tenesme et colique, mais **sans fièvre.** Avec ou sans traitement, le crise évolue vers la guérison. L'état diarrhéique peut persister plusieurs années.

N.B. — **Traitement médical spécifique : chlorhydrate d'émétine** (en injections sous-cutanées), **élixir parégorique, arsenicaux** (stovarsol), **sous-nitrate de bismuth** et **antibiotiques.**

Les soins naturels sont les mêmes que pour la « bacillaire », mais en augmentant la température du bain au-dessus de 40° (pendant 5 minutes), et en donnant des lavements au **vin rouge** (bouilli et flambé) de 200 à 300 g à conserver pendant 5 minutes.

● **ECZEMA (affection de peau avec vésicules, rougeur, œdème et prurit).**

L'eczéma est une maladie de plus en plus fréquente. On distingue deux formes : l'**eczéma sec** (craquelé, avec prurit intense), de nature **cristalloïdale;** et l'**eczéma humide** (suintant, vésiculaire, qui s' « impétinise » ou s'associe avec l'impétigo, empesant le linge, de nature **colloïdale).**

La peau, émonctoire, élimine dans le premier cas par les **sudoripares**; et dans le deuxième, par les **sébacées.**

L'eczéma, en vieillissant, peut se « **lichénifier** » (couche épaisse).

Les **crises eczémateuses**, suivant les glandes cutanées en cause, alternent soit avec des migraines ou des **douleurs articulo-musculaires,** soit avec des poussées d'**asthme**.

Le terrain eczémateux est celui du **neuro-arthritique** (respiratoire et cérébral). Il existe, cependant, un **eczéma** de contact (irritation par des substances chimiques, produits de beauté etc.).

Lire notre livret : « **Les maladies de peau** ».

N.B. — Le traitement officiel est déroutant Il comporte des savonnages au **liniment acide,** des bains d'eau permanganatée, des **attouchements au nitrate d'argent,** des pommades à l'oxyde de zinc, des **préparations à l'ichtyol** et à base d'**hydrocortisone,** associés à des cures thermales ou climatiques.

En naturopathie, suivant la **sécheresse** ou l'**humidité** de l'eczéma, on conseille des jeûnes **humides** ou **secs** (périodiques), 2 jours par semaine, par exemple, avec un régime hypotoxique (légumes, fruits, fromages) entre temps.

Jamais de pommade, mais des **affusions d'eau très chaude à la limite de la tolérance,** avec la douche téléphone (2 à 3 fois par jour, 5 minutes).

Dans le « **sec** », activer les **reins** par une boisson diurétique (infusion d'oignon); dans l' « **humide** », ouvrir le foie et l'intestin avec une petite dose d'**aloès,** au repas du soir (1 pointe de couteau).

Se méfier des **amidons** dans l' « **humide** » et des **viandes** dans le « **sec** ».

● **EMBOLIE PULMONAIRE. — Occlusion d'une branche de l'artère pulmonaire ou d'une de ses branchioles par un corps étranger qui, le plus souvent, est un caillot de sang.**

Le **caillot** (embolus ou embole) provient le plus souvent d'une **veine de la jambe** (phlébite). L'embolie pulmonaire est brutale et la mort peut en être la conclusion. Plus souvent, les symptômes se manifestent sous forme de fièvre, de crachements de sang et tout rentre dans l'ordre après quelques semaines de soins attentifs (calmants, oxygène, toni-cardiaque, et anti-coagulants).

N.B. — Cette affection ne relève pas de nos méthodes. Mais, préventivement, **les cures de fruits juteux** fluidifient le sang; et les **bains et la gymnastique** sont les meilleurs protecteurs du **tissu vasculaire.**

● **ENCEPHALITE. — Maladie caractérisée par un petit virus, et d'aspect clinique très variable.** Les signes en sont : **fièvre,** conjonctivite, **vomissements,** diarrhées, puis **convulsions, paralysies oculaires,** contractures et **coma.**

La mortalité est élevée (30 %); et les séquelles très fréquentes, après guérison (déficits mentaux et paralysies).

On distingue : l'**encéphalite de St-Louis** (transmise par un moustique); l'**encéphalite japonaise B;** l'**encéphalite de Sibérie** (transmise par les tiques); l'**encéphalite vénézuélienne;** l'**encéphalite équines** (atteignant surtout le cheval); l'**encéphalite directe** (méningite cérébro-spinale); l'**encéphalite méningée** (syphilis); l'**encéphalite des oreillons;** l'encéphalite de la **convalescence** (séquelles de rougeole, de varicelle, de rubéole, de grippe, etc...); l'**encéphalite post-vaccinale** (antivariolique) et l'**encéphalite léthargique** avec sa séquelle : la maladie de **Parkinson** (ou paralysie agitante).

Les virus incriminés sont souvent inconnus.

N.B. — Les encéphalites sont les maladies du **3e degré,** par transfert morbide et « blocage » émonctoriel.

Si dans les 10 premiers jours (signes d'alarme), le **drainage** énergique des humeurs (par des **purgations,** des **lavements,** des **sudations)** est entrepris, on évite presque à coup sûr les **manifestations nerveuses.**

L'aloès de fixation, jadis, était le remède souverain de l'encéphalite.

● **ENDOCARDITE (inflammation et suppuration de la membrane interne du cœur et des valves).** — On distingue : les **endocardites aiguës ulcéro-végétantes,** les **endocardites malignes** (de Jaccoud-Coler), et les **endocardites rhumatismales** (complications des crises de rhumatismes).

Une fois, encore, nous sommes en présence d'une saturation humorale intense et entretenue avec **lésions graves.**

Nos méthodes ne répondent pas à ce genre de maladie; elles évitent seulement **leur venue.**

Lire notre livret : « **Maladies cardio-vasculaires** ».

● **ENTERITE.** — **Chez les enfants, elle désigne la diarrhée grave, consécutive à des erreurs alimentaires.**

Chez les **vieillards**, elle peut avoir pour origine un **cancer** du côlon; chez les **adultes**, elle résulte, neuf fois sur dix **de l'abus de laxatifs.**

Notons, cependant, deux formes mystérieuses : **la recto-colite ulcéreuse et hémorragique**, et l'**ileite terminale** (maladie de Crohn) où les traitements sont décevants.

N.B. — **Jeûne sec,** puis **hydrique;** reprise alimentaire très douce (jus de légumes et de fruits; lait fromagé, etc...); désinfection intestinale à l'**huile de Harlem** (2 gellules par jour) et **réhydratation au sérum de Quinton** (4 ampoules par jour et par la bouche) sont les soins naturels les mieux indiqués.

Les **bains chauds quotidiens** (à 42°), 5 minutes, à base d'algues, d'iode et de sel gris, complètent le traitement, ainsi que des onctions abdominales chaque soir aux essences de **romarin.**

● **EPIDEMIE.** — **Contagion d'un groupe par une maladie infectieuse (microbienne ou virale).**

Toutes les maladies épidémiques sont contagieuses; mais toutes les maladies contagieuses n'évoluent pas nécessairement sur le mode épidémique (1er mystère). Beaucoup restent à l'état **endémique** (quelques sujets atteints au sein d'un groupe **sain**). L'épidémie éclate brusquement dans une zone localisée et s'étend à l'ensemble d'une population, mais elle ne détruit jamais la totalité et s'éteint d'elle-même (2e mystère).

N.B. — Les vaccinations massives des populations n'apportent pas la vraie solution au problème des épidémies.

L'hygiène alimentaire et la réduction de la **densité** du groupe sont les facteurs majeurs de la prévention.

Les maladies épidémiques, comme la **peste**, ont disparu sans vaccin, uniquement par des **conditions d'hygiène sociale** que ne connaissaient pas les peuples du Moyen-Age.

Lire notre livret : **« Le microbe cet inconnu ».**

● **EPILEPSIE** (mal comitial). — **Maladie caractérisée par des crises psycho-nerveuses, très violentes et périodiques.**

Les foyers de saturation se situent dans la substance grise cérébrale, ou dans les noyaux gris à la base du cerveau.

Les décharges nerveuses (état de mal) semblent avoir pour causes efficientes : l'**alcoolisme**, des troubles vasculaires dûs à des affections diverses, des **viciations métaboliques** (alimentation toxique ou surcharges humorales), et dans certains cas des **cicatrices traumatiques,** des abcès, voire des **tumeurs.**

Cependant, il existe **une épidémie dite essentielle**, pour laquelle on n'a trouvé, encore, **aucune cause.**

1) **Grand mal :** début brutal — pâleur — chute du sujet et raideur — yeux révulsés — visage cyanosé — convulsions —

écume sanglante aux lèvres — risque de se mordre la langue. La crise dure quelques minutes, puis les secousses s'espacent; le sujet **urine** et s'endort 10 à 15 minutes dans un sommeil comateux. **Au réveil, tout souvenir de la crise est effacé.**

2) **Petit mal** : pas de chute, ni de convulsions; **suspension brève de la conscience** (regard fixe). C'est l'état **d'absence,** relativement fréquent chez les enfants à l'âge scolaire.

3) Citons, encore, les **épilepsies partielles,** dues à une lésion cérébrale, où le sujet présente des troubles localisés variés (tels que contracture des membres, fourmillements, hallucinations sensorielles, sensation d'étrangeté), **mais les subit en pleine conscience.**

4) **L'épilepsie dite « temporale »** se caractérise par des **illusions** sur la perception des objets (visions), des **états de** confusion sur la perception des objets (visions), des états de **rêve**, d'états **seconds,** de **sensation de dédoublement,** accompagnés de gestes automatiques. Beaucoup de **prétendus médiums** sont des victimes de ce genre d'affection.

N.B. — Lorsque la lésion est nette et bien délimitée, l'intervention chirurgicale peut être tentée (dans les cas graves). Dans les autres cas, lésion douteuse, crise faible, etc..., il faut éliminer les **causes prédisposantes** : règles irrégulières, alimentation toxique, bruit, vie nocturne, sédentarité, fatigue nerveuse, émotions violentes, etc... (une crise peut être provoquée par une émission de télévision : éclat lumineux, film d'épouvante, etc...).

Les médicaments anti-épileptiques (barbituriques, hydantoïnes, acétylurée, etc...) sont à la base des thérapeutiques officielles.

En hygiène vitale, on usera de **régimes hypotoxiques,** de **plantes diurétiques** (en boisson), de **bains chauds ou de sudation** (suivis d'ablutions froides, rapides, et de **sport au grand air** (2 à 3 h d'activité soutenue, tous les 2 jours).

● **EPISTAXIS (saignement de nez).** — Affection courante produite par une **rupture** des fins vaisseaux (capillaires) de la muqueuse du nez.

Cette hémorragie apparaît souvent chez les adolescents.

Chez les personnes âgées, elle est le signe de l'**hypertension.**

En général, il faut **respecter** cette élimination qui protège le cerveau (soupape de sûreté).

N.B. — Rassurer le sujet, l'asseoir tête en avant, le faire moucher de temps en temps (une narine après l'autre), pour évacuer les caillots; puis on **comprime de façon prolongée l'aile du nez du côté hémorragique en appliquant le pouce sur la cloison** (un coton imbibé d'eau oxygénée et introduit dans la narine termine l'intervention).

● **ERYSIPELE. — Maladie de la peau, atteignant en général le visage (mais toutes les régions du corps peuvent en être le siège).** — Fièvre à 40°, la peau se boursouffle et rougit. Un placard induré se constitue. La guérison peut être spontanée. Officiellement, le traitement est à base d'antibiotiques.

N.B. — En hygiène vitale (naturopathie orthodoxe), les soins reposent sur les **douches rectales** bi-quotidiennes, le **jeûne hydrique** (avec plantes diurétiques) et **friction du corps à l'essence de romarin.** Dès que le « placard » pâlit et que la surface desquame, il faut adjoindre **des bains à 38°** (30 minutes) tous les jours. Mettre dans l'eau du bain **un sachet de son de blé** et quelques gouttes d'essence de **romarin.**

● **ESCARRE** (de décubitus). — **Ulcérations cutanées, plus ou moins profondes, survenant chez les personnes longuement alitées.**

Ces plaies se produisent aux zones de pression (omoplates, coudes, talons, et surtout **sacrum**). La cause semble être un défaut d'irrigation dans les téguments par le fait de la simple pression (poids du corps).

La plaie rouge devient peu à peu noire et l'excavation se constitue. Des infections secondaires peuvent se produire.

N.B. — Les antibiotiques sont la thérapeutique officielle.

Les soins naturels, cependant, restent les plus indiqués : **faire rouler le malade sur le côté; aérer et décomprimer les zones malades; masser tout le dos pour activer la circulation;** laver soigneusement les plaies avec un **savon acide;** pansement sur gaze stérile avec **huile de foie de morue** et quelques gouttes d'**essence de lavande;** puis recoucher le malade en isolant les zones avec **un rond de caoutchouc.**

● **FIEVRE (élévation de la température du corps au-dessus de 37°3,** le sujet étant au **repos,** non **déshydraté,** en **équilibre thermique** avec le milieu, et dans la **période qui suit les règles** dans le sexe (féminin).

La fièvre est un moyen **d'auto-défense** de l'organisme par une activation plus ou moins **locale** ou **générale** et **intense** de la circulation sanguine (vaso-dilatation).

La fièvre se manifeste dans les **infections (exogènes)** : microbes, virus, poisons alimentaires ou médicamentaires) ou dans les **intoxications** (endogènes) : surcharges métaboliques, tissus nécrosés, etc...

Son but est d'apporter le maximum de **globules blancs** pour neutraliser le point d'**infection** ou d'**intoxication.** La conclusion logique de la fièvre est une abondante **sudation** (élimination).

Le fiévreux qui **sue** est sur le point de maîtriser lui-même son affection.

N.B. (1). — Les hygiénistes respectent la **fièvre.** Ils ne conseillent pas de **médicaments antipyritiques** (fébrifuges), mais

se contentent de **bains tièdes** ou de **frictions fraiches** pour « dominer » l'état de chaleur et en faire tomber l'intensité.

N.B. (2). — Ils font mieux, même, **ils sollicitent la fièvre lorsqu'elle se manifeste trop lentement, trop tardivement, ou tend à disparaître** (occasionnant des troubles rénaux, cardiaques ou nerveux). Pour cela, ils utilisent **les bains chauds supercaloriques** (ou hyperthermiques) de **Salmanoff** (bains d'eau chaude à 39° ou 40°, parfois plus) ou des **sudations sèches** (méthode **Desbonnet).** Ces manœuvres ont pour but de créer une « fièvre artificielle », et de hâter sa conclusion par une **transpiration éliminatrice.** Lire notre livret qui traite de la **Sudation.**

N.B. (3). — Au cours de la fièvre, il est conseillé non seulement de **rafraichir** le sujet (V. plus haut), mais encore de lui donner à boire (eau citronnée non sucrée, à raison d'un petit verre à liqueur, chaque demie heure, environ, si le patient le réclame). Parallèlement, le **jeûne** doit être institué et cela aussi longtemps que la **fièvre** subsiste et que la **sudation** ne s'est pas manifestée.

N.B. (4). — Deux états fiévreux particuliers sont à considérer :

1) **La fièvre jaune** (elle tombe le 5e jour, laissant la place à une **congestion hépatique : ictère très foncé;** et à une **albuminurie massive,** mettant les jours du patient en danger, alors que la **sudation artificielle,** dès le 5e jour, éviterait cette conclusion);

2) **La fièvre puerpérale** (fièvre de lait, survenant 3 jours après l'accouchement) qui décimait, jadis, les maternités (50 à 80 % de cas mortels) par la maladresse des accoucheurs dont **les mains étaient souillées de germes.**

I.P. **Semmelweis** remarqua, le premier, que les femmes accouchées par des sages-femmes étaient moins atteintes que celles accouchées par des médecins. Il constata, ensuite, que les médecins venant des **salles d'autopsie** étaient les responsables de l'infection; il conseilla, donc, des lavages scrupuleux des mains et des instruments; et les **résultats furent concluants malgré l'opposition des conformistes.**

● **FISTULE. — (Communication anormale entre la peau et une cavité naturelle : intestin, vessie, etc... ou entre la peau et une cavité séreuse : plèvre, péritoine, etc... ou enfin entre deux cavités naturelles qui ne communiquent pas habituellement entre elles).**

Les **fistules intestinales** et **rectales** sont les plus connues.

N.B. — Les **fistules rectales,** en général, sont traitées par intervention chirurgicale et antibiotiques.

Les soins naturels peuvent réussir. Ils sont basés sur les **bains de siège très chauds à 40°** et prolongés (30 minutes) et répétés (3 fois par jour); des désinfections locales avec **des essences de menthe poivrée** (diluée par moitié avec de l'huile d'amande douce) en injections rectales (à conserver); Des

douches rectales (200 g d'eau chaude, parfumée également aux essences) afin d'obtenir des selles bi-quotidiennes, ultra-rapides; et des lavages réguliers et profonds au **savon acide** (lactacide) après chaque selle. Un **régime hypo-toxique** (fruits, légumes et fromages) complète la méthode. Un minimum de 3 mois de cure est indispensable. En cas d'échec, se décider en faveur de l'intervention chirurgicale.

● **FRACTURES (lésion rompant la rectitude d'un segment osseux).**

Les traumatismes en sont, généralement, la cause. Cependant il existe des **fractures spontanées** (notamment du **col du fémur**) chez les vieilles personnes **décalcifiées** par **acidose**, phénomène courant chez les neuro-arthritiques mal nourris, ayant dépassés la cinquantaine).

On distingue les **fractures « en bois vert »** qui sont celles dont les segments restent en contact (pas de déplacement); les **fractures par chevauchement; les fractures par rotation et décollage;** et celles par **déplacement latéral.**

Les fractures **ouvertes** sont celles qui sont accompagnées d'une **plaie.**

N.B. (1). — Certaines fractures n'ont pas besoin de traitement (c'est-à-dire d'immobilisation ou plâtrage). Ce sont les fractures de la base du **crâne**, celles des **côtes** et des **clavicules**.

N.B. (2). — Certaines fractures peuvent être immobilisées, mais sans nécessité de réduction. Ce sont les fractures parcellaires des vertèbres et les fractures osseuses sans déplacement (fêlures plus ou moins graves).

N.B. (3). — La réduction d'une fracture consiste à remettre les segments dans leur rapport normal (il y a souvent un « chevauchement » des deux segments, d'où nécessité d'une **traction** pour vaincre la rétraction musculaire). **L'anesthésie** est souvent utile pour favoriser la manœuvre.

N.B. (4). — Certaines fractures ne peuvent être réduites que chirurgicalement (fractures de la rotule, ou col du fémur, etc...). On fixe la zone lésionnée par des attaches métalliques diverses (fil de bronze, plaques, broches, clous, etc...).

N.B. (5). — Le **plâtrage** et l'**immobilité** du membre dans une position adéquate facilitent la réparation et la consolidation de l'os. Mais on a constaté que chaque fois qu'il était possible d'immobiliser le membre fracturé dans une **gouttière**, permettant l'ensoleillement, et de faire quelques légers massages, la calcification était plus rapide (Lucas-Championnière)

N.B. (6). — La **rééducation musculaire et articulaire** est indispensable après un certain temps d'immobilisation. Elle doit être quotidienne et très progressive.

N.B. (7). — Signalons que le **résultat fonctionnel** (aptitude à se servir du membre ayant été fracturé et correctement soigné) n'est pas toujours parallèle au **résultat anatomique** (examen radiographique). Les fragments de l'os peuvent ne pas être exactement en face l'un de l'autre pourvu que la rotation ait été corrigée et qu'il n'existe plus d'angulation.

N.B. (8). — Le **soleil**, et le **fromage blanc** frais sont les deux grands remèdes de toute recalcification rapide après fracture. A défaut de soleil, utiliser l'**huile de foie de flétan** (2 à 3 gellules par jour et par la bouche). La dose quotidienne de fromage est au minimum de 400 g.

● **FURONCLE. — Inflammation d'une glande de la peau (sébacée) avec suppuration.** Le microbe incriminé est appelé : staphylocoque doré.

Le furoncle, présentant plusieurs **têtes**, est dénommée : **anthrax.**

Cette forme évolue surtout à la **nuque**, et est particulièrement redoutable chez les **diabétiques.**

Certaines localisations, à proximité **des ailes du nez**, de la **lèvre supérieure**, etc... peuvent provoquer des infections secondaires par les veines de la face vers le **cerveau** (phlébite cérébrale suppurée, **mortelle**).

N.B. — Le traitement est simple. Tout d'abord s'assurer que le patient n'est pas **diabétique** (dans l'affirmative traiter le diabète en urgence).

Dans les cas ordinaires, faire des **applications très chaudes et sèches répétées** (ne pas user de **compresses humides**). Désinfecter la zone malade et la plaie avec des pansements de gaze imbibés **d'essence de lavande** (cela dans les temps de repos, entre les applications sèches, ou pendant la nuit).

Il ne faut jamais **presser** ni **manipuler** un furoncle (pour faire sourdre le pus). Pour extraire le **bourbillon**, l'application d'une ventouse suffit (il faut parfois répéter cinq ou six fois l'opération pour assainir complètement la lésion).

Le traitement par **antibiotique** ne s'impose que dans les cas de **déficience du sujet**, d'un **ganglion** qui a tendance à grossir, ou d'un furoncle qui s'**indure** en profondeur.

La réforme alimentaire commence par un **jeûne sec** de 2 à 3 jours, avec légère purgation, et **monodiète sèche** au riz pendant 8 jours avec tisane de **boldo** (1/2 litre par jour) et quelques grains d'**aloès, le soir**. Ne pas oublier que la furonculose est une **maladie colloïdale** (par insuffisance hépatique et intestinale, combinée avec une surcharge alimentaire en **amidons et sucres**) qui se manifeste au niveau de l'émonctoire sébacée spécialisé dans l'élimination du **sébum** (ou colles).

● **GALE. — Maladie causée par un minuscule parasite qui pénètre sous l'épiderme et y creuse des couloirs au fond desquels la femelle pond des œufs.**

Chaque femelle pond environ **20 oeufs** par jour (l'œuf éclate en 4 jours, et les larves sont adultes en 15 jours). Cette maladie est **prurigineuse** (prurit nocturne). Ce phénomène est dû à l'activité des parasites qui creusent leurs galeries **pendant la nuit.**

Après le prurit, apparaissent des **vésicules cutanées brillantes** et des **sillons** (entre les doigts et dans les plis de peau).

N.B. — Le traitement consiste en **bains** très chauds (40°), 30 mn, deux fois par jour (mettre dans l'eau du bain du **soufre** ou de l'**hyposulfite de magnésium** (50 g) (5 c. à soupe de soufre lavé); en **onction du corps avec des essences de géranium** (matin et soir); et à bien **désinfecter** tous les vêtements habituels. Réduire, voire supprimer, tous les **aliments azotés.**

● **GASTRITES. — Inflammation de la muqueuse de l'estomac (par intoxication alimentaire, surmenage digestif, boissons alcoolisées, médicaments, etc...).**

On distingue une forme **aiguë** avec vomissements et diarrhées, qui évolue en quelques jours vers la guérison à la suite d'un **jeûne hydrique** (eau froide légèrement sucrée au **miel**); et une forme **chronique** (ulcéreuse), due, semble-t-il, à des erreurs alimentaires combinées au **tabac,** à l'**alcool,** au **mélangisme gastronomique,** et aux **stress** de la vie moderne (soucis, agitation, vie nocturne, etc...). Le traitement de la forme chronique (ulcéreuse ou préulcéreuse) repose sur la **monodiète au miel** (200 à 400 g par jour) ou aux **yaourts maigres** (8 à 10 yaourts par jour).

La diète au **lait cru et maigre** donne, également de bons résultats (le jeûne hydrique, également).

Nous conseillons, même, de débuter, toujours, par un **jeûne hydrique** (à l'eau légèrement argileuse : 1 c. à soupe d'argile blanche ultra fine pour 1 litre de volvic), pendant **2 jours.**

Les compresses humides et chaudes sur l'estomac accélèrent la guérison. La reprise alimentaire est la phase la plus délicate (récidive possible; dans le cas, répéter la cure)

Le patient « guéri » doit suivre par la suite une hygiène alimentaire stricte suivant nos principes.

Lire notre livret : **« Le tube digestif ».**

● **GELURES. — Lésions des téguments causées par le froid (favorisées par l'humidité, le vent, l'immobilité, l'altitude et la compression des membres).**

L'évolution des gelures passe par trois stades : **pâleur** bleuâtre de la peau, puis **décollement** (phlyctènes) et **nécrose** des tissus. De violentes douleurs accompagnent cette évolution.

N.B. (1). — Ne pas réchauffer trop vite; ni masser, ni frictionner avec de la neige. Ne pas mettre d'antiseptiques trop

violents. Dans les cas graves, antibiotiques, vaso-dilatateurs et anti-coagulants sont parfois nécessaires.

Dans les cas légers, réchauffement progressif à l'**eau** (compresses) **dont on augmente toute doucement la chaleur, degré par degré).**

N.B. (2). — Les engelures sont des « gelures » de faible intensité. La **cyanose** des extrémités (doigts des mains ou des pieds) est leur marque distinctive, avec une certaine inflammation (doigts **rouges** et **boudinés**).

Les **bains chauds** (39°), quotidiens, au soufre ou à l'iode (5 c. à soupe de soufre lavé ou 10 cl. de teinture d'iode par bain) restent la meilleure médication (avec l'hygiène alimentaire).

● **GLAUCOME (pression liquidienne dans l'humeur aqueuse qui baigne le cristallin, l'iris et la cornée).** L'excès de liquide s'élimine normalement par de **petits canaux** situés à l'angle irido-conéen. Si ces canaux sont obstrués, la pression augmente et peut conduire peu à peu à la **cécité.**

Les signes associés sont les nausées, vomissements, douleurs abdominales, etc... L'œil est rouge et larmoyant. A la palpation le globe est dur comme de la pierre.

N.B. — Les médications (calmantes, inhibitrices des secrétions, etc...) sont assez décevantes. La chirurgie, en urgence, est la seule solution valable.

Cependant, on peut — parfois — ramener la tension intra-oculaire à la normale par le **jeûne sec** (2 à 3 jours) combiné à des **bains de sudation** en air sec (suivis de réfrigérations froides très rapides, au gant de toilette, 2 à 3 fois dans la journée). Répéter cette cure 1 fois par mois.

● **GOITRE (Hypertrophie de la glande thyroïde).** — 10 fois plus fréquent chez les femmes. La carence en iode serait responsable.

Le goitre est dangereux par ses complications **(compression thoracique, troubles mentaux, maladie de Basedow, hémorragies intraglandulaires,** et **cancérisation possible).**

1) Le **goitre exophtalmique (maladie de Basedow) serait le résultat d'une sur-activité de la thyroïde.** Le sujet présente un goitre peu apparent, mais les **yeux** saillent en avant et sont **très lumineux,** les **mains tremblent,** et le **rythme cardiaque** est trop rapide. A cela s'ajoute l'**amaigrissement** malgré l'excellence de l'appétit. Certains signes : irritabilité, frigidité, diarrhée, et crainte de la chaleur.

N.B. — Le traitement classique est à base **d'extraits thyroïdiens** (de synthèse), et d'**iode radio-actif.** La chirurgie (ablation de la glande) est, parfois, nécessaire.

En hygiène vitale, la **vie calme,** les **exercices modérés** et **prolongés** au grand air, le **régime hypo-toxique,** et les **jeûnes périodiques** ont apporté, bien souvent, des résultats spectaculaires. Les bains **tièdes** prolongés à **38°** (aux fleurs de foin), pendant 2 heures, environ, sont particulièrement recommandés (1 par jour, pendant 21 jours, 1 cure tous les 3 ou 4 mois).

2) **Crétinisme (insuffisance de la glande thyroïdienne, ou « myxaedème »).** Variété d'idiotie, avec absence presque complète des facultés intellectuelles, nanisme et infantilisme.

N.B. — Le traitement est essentiellement allopathique, et à base d'**hormones thyroïdiennes** (poudre desséchée ou hormones de synthèse). Les résultats sont médiocres.

● **GOUTTE. — Dépôts d'acide urique dans les articulations des mains et des pieds et plus spécialement du gros orteil.**

Rhumatisme articulaire des sanguino-pléthoriques (dilatés). La maladie évolue par accès (8 jours). La crise suit toujours un repas copieux, et alcoolisé. Les plus grandes douleurs sont **nocturnes** (2 h du matin); elles s'atténuent dans la journée.

Les crises se succèdent en se rapprochant. Les complications sont : **rénales** et **artérielles** (mort par urémie ou hypertension).

N.B. — Le traitement d'une crise nécessite, assurément, des sédatifs, de la **colchicine** (4 milligrammes par jour) et autre **acide acétylsalicylique. Mais l'hygiène alimentaire est la clef de la guérison.**

Les **purines** des fibres musculaires sont les ennemies n° 1 du goutteux (donc, pas de viandes rouges). Café, thé et cacao, également interdits.

Autres aliments à éliminer : les abats, les anchois et les sardines à l'huile. Les haricots, les pois et les lentilles sont encore à supprimer.

La consommation alimentaire se résume aux fruits, aux légumes verts, aux fromages et aux œufs. Très peu de **céréales** (sauf pommes de terre et riz, sans excès). Boisson : eau et infusion diurétique (chiendent).

Cure de jeûne : 1 jour deux fois par semaine.

Les compresses **froides** calment au cours des **crises** (mais les **bains térébenthinés à 38° sont indispensables** entre les crises).

La **colchicine** dont l'effet est spectaculaire, en cas de crise, est mystérieux, car celle-ci n'a **aucun effet** sur le **métabolisme de l'acide urique**. De plus, ce médicament est très **toxique.**

Lire à ce sujet notre livret : **« Le rhumatisme ».**

● **HEMOPHILIE (maladie caractérisée par la lenteur du sang à se coaguler, faute d'un facteur appelé : globuline antihémophylique).** — L'absence du facteur est **héréditaire,** et ne se remarque que chez l'**homme.**

N.B. — Le traitement comprend des transfusions de sang et administration de globulines. Soins d'urgence.

Ne relève pas de nos méthodes.

● **HEMORRAGIE (écoulement du sang hors des vaisseaux sanguins).**

1) **Les hémorragies externes, « artérielles »** (sang rouge et jets rythmiques) cessent par compression **en amont** de la blessure; et les **« veineuses »** (sang foncé à écoulement régulier) cessent par compression **en aval** de la blessure.

N.B. — Leur traitement vise à faire cesser la perte de sang par un **pansement compressif** (hemostase), et garot ou lien. La ligature au catgut des vaisseaux est parfois indispensable.

Les hémorragies externes des **« capillaires »** (en nappe) se maîtrisent en tamponnant la plaie avec de l'**eau oxygénée.**

En cas de grosses pertes de liquide, on administre du **sérum de quinton.**

N.B. — Il faut rappeler que les **hémorragies externes provoquées** (dans un but thérapeutique : saignée, ventouses scarifiées, sangsues, etc...), sont d'un précieux secours, et sont très indiquées dans l'hypertension, l'œdème aigu des poumons, un traumatisme crânien, une crise de goutte, etc...

2) **Les hémorragies internes sont plus graves que les externes.** En général, le sang s'écoule par les **poumons** (hémoptysie), l'**intestin** (melaena), sous la peau (hématome) ou dans l'épaisseur du derme (**purpura**).

Les **hémoptysies** ont des causes variées (tuberculose, cancer des bronches, etc...). Les **hématémèses** (vomissements de sang) peuvent également être liés à un ulcère de l'estomac ou à un cancer.

Cependant, des causes accidentelles (intoxications) peuvent causer de tels vomissements. **Dans ce cas, ils ne se répètent pas.** Les **melaenas** (rejets de sang par l'anus) sont soumis aux mêmes causes lésionnelles (ulcère ou cancer) ou **accidentelles** Les conséquences des hémorragies importantes sont, en général, très graves (mort). Il faut, donc, agir, vite et bien.

N.B. (1). — Il faut placer le malade **tête basse** de façon à favoriser l'irrigation du cerveau, et le faire respirer sous masque à oxygène. Puis rééquilibrer le volume sanguin (soit par une **transfusion de sang frais,** soit par du **sérum de Quinton)** et donner une alimentation liquide riche en **fer,** en **acides aminés essentiels** et **extraits hépatiques.**

N.B. (2). — Ne pas oublier, cependant, qu'un individu bien portant peut réparer sans secours extérieur une hémorragie de plus de 1 litre de sang (par récupération des liquides lymphatiques, par une activité réflexe accélérée de la rate et de la moelle qui fabriquent des **hématies,** et par le réveil de la

faculté digestive : besoin de manger du blessé, qu'il faut satisfaire correctement.

● **HEPATITES (atteintes plus ou moins sévères du foie).** — Les causes sont : virus, médicaments, produits toxiques, etc...

On distingue : **l'hépatite épidémique** (à **virus A**), et **l'hépatite transfusionnelle** (à **virus B**).

L'**hépatite épidémique** était appelée autrefois la **Jaunisse** (ou ictère catarrhale). L'**hépatite sérique** (due à la seringue de transfusion) est plus moderne et plus résistante; mais dans les deux cas, **le traitement médical est inexistant,** et les soins consistent à prendre du repos, et à **pratiquer le jeûne et la monodiète (pommes crues et cuites).**

● **HERPES. — Affection cutanée, caractérisée par un virus.**

Localisation : bord des lèvres, du nez et des organes génitaux. Vésicules claires contenant un liquide. Sensation de cuisson. En 15 jours, la maladie évolue; il se forme des croûtes, et la guérison se précise.

L'herpès **cataménial** accompagne les menstruations.

N.B. — Les soins naturels sont les meilleurs : régime et grand air. Lavage des zones atteintes au savon acide (long savonnage); et attouchement avec des essences de lavande.

● **HOQUET (contractions brusques du diaphragme).** — Origine digestive ou nerveuse.

N.B. — En dehors du phénobarbital, bromure et atropine que nous ne conseillons jamais, la **bouillotte chaude** sur l'estomac, et quelques grains de **camphre** à sucer ont raison des crises les plus violentes.

A suivre : Tome II (de I à Z).

PENSÉES

● La maladie est un **avertissement** que la nature organique nous donne parce que nous vivons mal, c'est-à-dire non conformément à nos moyens physiologiques. **Ce n'est pas une punition.**

● Rien ne sert de droguer éperduement; il faut épurer à temps, et **répéter le processus des épurations,** régulièrement et sans hâte, **tout au long de la vie.**

● **Les maladies sont des masques** qui cachent, au patient et médecin, le **vrai visage du mal** profond responsable de tout. La plupart du temps, **on se refuse même à le voir** quand un conseilleur en parle.

P.M.

Plus d'un demi-siècle d'expérience à votre service.

Depuis **1935**, le Biologiste **P.V. MARCHESSEAU** a dispensé un enseignement inédit de la NATUROPATHIE ORTHODOXE (ou hygiène vitale) dont il est l'auteur.

Ses principes de base (synthèse et hiérarchie des moyens naturels) au sein de la philosophie de l'HUMANISME BIOLOGIQUE (qui les légitime) ont été repris par diverses écoles à travers le monde.

Des milliers d'élèves français et étrangers (de toute nationalité) ont suivi son enseignement.

Actuellement, **la N.A.T.U.R.O.P.A.T.H.I.E., toujours fidèle aux principes de bases**, propose et développe une gamme de disciplines d'ouverture **(corps et esprit)**, formant ainsi un enseignement complet.

Ces études sont conçues pour permettre à tous (quel que soit l'âge, la profession ou la formation), d'acquérir aisément des CONNAISSANCES COHERENTES ET SUFFISANTES au maintien de la SANTE DU CORPS ET DE L'ESPRIT.

Dans ce sens, notre **Ecole est unique en France et dans le monde.**

L'élève de vocation naturiste peut, en effet, trouver dans le programme qui lui est présenté, le genre d'étude qu'il recherche. Il est assuré, d'autre part, de recevoir un **enseignement en chaque discipline de la plus haute qualité**, enrichi par des stages et séminaires. Enfin, l'ECOLE EST OUVERTE A TOUS (médecins, para-médicaux, praticiens libres, ou simples particuliers intéressés par nos études).

A domicile et sans abandonner vos activités, devenez Hygiéniste Naturopathe.